A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

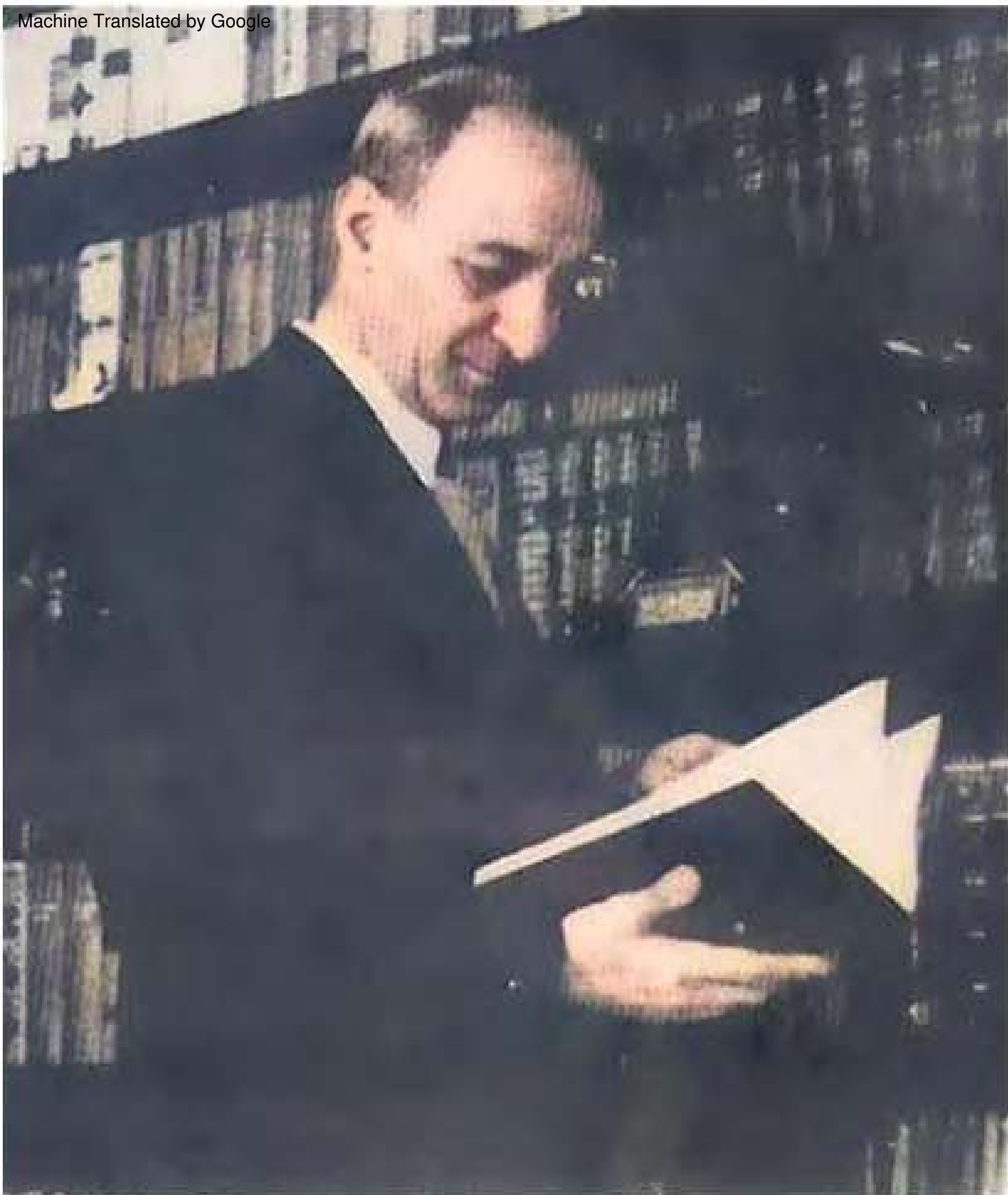
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



بېسىم ئاستىدا ئۆلۈۋاتقان بۇ كىتابنىڭ ئاپتورى ئارشاۋىر تېر خوۋاننىسيان

19يىل ئىلگىرى ھەر خىل كېسەللىكلەر ، ھازىر خام گۆشسىزلىك سەۋەبىدىن ئۇنىڭ بارلىق ئاۋارىچىلىكىدىن پۇتۇنلەي قۇتۇلدى ، 75ياش ۋاقتىدا ، ئۇ بىر

ياشنىڭ كۆچى بىلەن پۈتۈنلەي ساغلام. ئۇنىڭ

كۆندىلىك پائالىيەت كىشىلەرگە بۇ دۇنيادىكى بارلىق كېسەللىكلەر ۋە باشقا ئازاب-ئوقۇبەتلەرنىڭ پىشۇرۇلغان (ئۆلتۈرۈلگەن) يېمەكلىك ۋە خىمىيىلىك دورا ۋە باشقا

ئۆلۈك ماددىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىققانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئارشاۋىر تېر-خوۋاننىس (ئاتېرخوۋ)

RAW-EATING

كېسەللىك ، ئىللەت ۋە زەھەردىن خالىي يېڭى دۇنيا

RAW-EATINGنى زاكاز قىلىش ۋە تارقىتىش

خام يېيىشنىڭ تەشۋىقاتى ئەڭ ياخشى ۋە

بۇ دۇنيادىكى ئەڭ كۆپ ئىنسانىي خىزمەت

نەشرى: ئىنگلىزچە -3نەشرى تۈزىتىلگەن +پارسچە نەشرى & (1976)

پارسچە كىتابچە «پىشۇرۇلغان تاماق ، ئەجەللىك خۇمار» (0891) دەپ ئىنگلىزچىغا تەرجىمە قىلىنغان

مەزمۇنى

ئىككىنچى بۆلۈم

ئۈچىنچى بۆلۈم

-2قېتىملىق تاللاشنىڭ مۇقەددىمىسى

بۇ كىتابنىڭ بىرىنچى قىسمى -1963يىلى RAW-EATING نامىدا نەشر قىلىنغان. مېنىڭ ئۇزۇۇقلۇق ھەققىدىكى چۈشەنچىلىرىمنىڭ قىسقىچە خۇلاسىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئاشۇ كىچىك ھەجىمدە ، خام يېيىشتىكى بارلىق مۇھىم تەرەپلەرنى دېگۈدەك تىلغا ئالدىم. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، تەبىئىي ئوزۇۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەبىئىي بولمىغان ماددىلارغا ئايلىنىشى ئارقىلىق تاماق ئېتىش ۋە پىششىقلاپ ئىشلەش مەشغۇلاتىنىڭ زىيانلىق مەشغۇلات بولۇپلا قالماي ، ئاددىي ھەقىقەتنى دۇنياغا جاكارلاش ئۈچۈن ئۇزۇن شاماللىق تەپسىلاتلارغا كىرىشنىڭ ھاجىتى يوق. تەبىئەتنىڭ قانۇنىغا خىلاپلىق قىلىڭ ، ئەمما ئۇلار بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى. ئەڭ نادان كىشى شۇنى ئېنىق ھېس قىلالايدۇكى ، كىشلەرنى كېسەللىكلەردىن قۇتۇلدۇرۇشنىڭ ئورنىغا ، پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ۋە زەھەرلىك دورىلارنى ئاساس قىلغان داۋالاش ئىلمى ئىنسانىيەتنى نۇرغۇن ئېغىر كېسەللىكلەرگە باشلاپ كىرىدۇ ، بۇ جانلىقلاردىن باشقا جانلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىممۇنىتېت كۈچىگە ئىگە.

بۇ تېمىدا پەقەت بىر نەچچە قۇر ئوقۇغاندىن كېيىن ، ئېنىق كۆزنى قاماشتۇرىدىغان ئادەم ئۇنىڭ ھورۇنلۇق پەرۋاسىزلىقىدىن ئويغىنىپ ، ۋەزىيەتنىڭ ئېغىرلىقىنى ھېس قىلىدۇ. مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشلەر ، ھازىرقى تېببىي ئىلمگە بولغان خاتا تونۇشنىڭ قارىغۇ بولۇپ قېلىشى ۋە بىر قاتار ئالدىن ئويلانغان پىكىرلەرنىڭ بىر تەرەپلىمىلىكى سەۋەبىدىن ، بۇ تېمىدا تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرلارغا ئېرىششىنى ئارزۇ قىلىدۇ. شۇڭلاشقا ، بۇ كىتابنىڭ ئىككىنچى قىسمىدا مەن بىر قاتار ھالقىلىق سوئاللارغا قوشۇمچە ۋە تېخىمۇ تەپسىلىي چۈشەنچە ئېلىپ كەلدىم. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئەۋزەللىكتىن پايدىلىنىپ بىرىنچى بۆلەكتە بىر قانچە كىچىك تۈزىتىش ۋە تۈزىتىش ئېلىپ بېرىلدى. كىتابنىڭ بىرىنچى نەشرىدە خام يېيىش ئىدىيەسى يەنىلا دەسلەپكى باسقۇچتا ئىدى. بۈگۈن نۇرغۇن دۆلەتلەردە يولغا قويۇلدى. پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ۋە زەھەرلىك دورىلاردىن ۋاز كېچىش ئارقىلىق ، دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى مىڭلىغان ئەقىللىق كىشلەر ئۆزلىرىنىڭ ئۇزۇن يىللىق كېسەللىكلىرىدىن ساقىيىپ ، ھازىر غەمسىز تۇرمۇش ۋە بەخت-سائادەتتىن بەھرىمەن بولالايدۇ. كىتابنىڭ ئاخىرىدا مەن بۇنداق كىشلەردىن كەلگەن نۇرغۇن خەتلەرنى ئازراق تاللىدىم.

يېڭى ماشىنا ياكى ئەسۋاب كەشىپ قىلىنغاندا ، بىر قانچە مۇۋەپپەقىيەتلىك سىناق بۇ كەشپىياتنى دەلىللەش ياكى ئىسپاتلاشقا يېتەرلىك دەپ قارىلىدۇ. بۈگۈنكى كۈندە ، دۇنيادىكى مىڭلىغان ساغلام كىشلەر بۇنىڭ جانلىق دەلىلى

خام يېيىش ئىنسانىيەتنى يەر يۈزىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ رەھىمسىز چاڭگىلىدىن قۇتۇلدۇرىدۇ. بەزىلەر بەلكىم ئىلىم-پەن دۇنياسىنى سۇس بىپەرۋالىقتىن قوزغاپ ، كۆپچىلىكنى خام يېيىش ھەممىمىزگە ئېلىپ كېلىدىغان غايەت زور پايدىغا قايىل قىلالايدۇ دەپ ئويلىغان بولۇشى مۇمكىن.

بۈگۈنكى كۈندە خۇمار بولۇپ قالغان كىشىلەر دۇنيا يىغىنلىرى ئۇيۇشتۇرۇپ ، دۇنيانىڭ يېمەك-ئىچمەك كەمچىل بولۇشىغا قارشى تۇرۇش ۋە كۆلكىلىك تېمىلاردا توگمەس نۇتۇق سۆزلەيدۇ ، تەبىئەت بىزگە بەرگەن ھەقىقىي يېمەكلىكلەرنىڭ% 80 ى تاماق ئېتىش ۋە پىششىقلاپ ئىشلەش ئارقىلىق ئويلىمىغان يەردىن ئۆز قولى بىلەن يوقىتىلىدۇ.

مەن بارلىق ھەقىقىي ئىنسانپەرۋەرلىكچىلەرنىڭ ئاۋازىنى ئۆستۈرۈشنى مۇراجىئەت قىلىمەن ھەممە ئۇلارنىڭ توختىماي تەلەپ قىلىشى بىلەن ھۆكۈمەتنى دەرھال تەدبىر قوللىنىپ ، خام يېيىش پرىنسىپىنى ئەمەلىيەتتە كۆرسىتىشكە تەكلىپ قىلىمەن. ھەرىكەت ۋاقتى پىشىپ يېتىلدى.

بىرىنچى بۆلۈم

خام يېيىش ئىدىيىسىنى قانداق ھېس قىلدىم

خام گۆشسىز يېمەكلىكلەر ئادەم ئىستېمال قىلغان بىردىنبىر ئوزۇقلۇق بولۇشى كېرەك.
پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ئادىتىنى بۇ دۇنيادا بىر قېتىم تاشلاش كېرەك. بۇ تەبىئەتنىڭ تەۋرەنمەس تەلىپى.
پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئىنسانىيەت تارىخىدىكى ئەڭ قورقۇنچلۇق ۋەھشىيلىك ، ھېچكىم بىلمەيدىغان ۋە ھەممە ئادەم ھوشىدىن كەتكەن زىيانكەشلىككە ئۇچرىغان ۋەھشىيلىك. بۇ پىكىر بەزىلەرگە ھەرقانچە غەلىتە تۇيۇلسمۇ ، بىز ئېتىراپ قىلالايدىغان مۇتلەق ھەقىقەت.

بۇ ھەقىقەت ماڭا ئايان بولدى ، 18يىل ئەستايىدىل تەتقىق قىلىش ۋە تەكشۈرۈش ئارقىلىق ، مەن -10نىڭ ئۆلۈپ كەتكەنلىكىگە ئىشەندىم.
بىر ياشلىق ئوغلى ۋە 14ياشلىق قىزى تەبىئىي ئوزۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان. پىرسىيە ، فرانسىيە ، گېرمانىيە ۋە شىۋىتسارىيەدە ئېلىپ بېرىلغان ھەر خىل داۋالاش سىناقلىرى ئۇلارنىڭ ئورگانىزمىدىكى بەزى ئالاھىدە كېسەللىكلەرنى بايقاشقا ئۇرۇنغان ۋە كېيىنكى نۇرغۇن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى باشقۇرۇشنىڭمۇ پاجىئەنىڭ بېشىغا كەلگەنلىكىدە خېلى كۆپ ئۆلۈش بولغان. باللىرىم تەبىئىي ئوزۇقلىنىش ۋە زەھەرلىك دورىلار كەلتۈرۈپ چىقارغان بارلىق ئەزالىرىنى ئاستا-ئاستا چارچاپ ئۆلۈپ كەتتى.

مەن تېببىي ئىلمىنىڭ سىرىغا سىڭىپ كىرىپ ، ئۇنىڭ ياخشى ۋە ناچار تەرەپلىرىنى تېخىمۇ ئېنىق كۆزىتەلەيدىغان بولدۇم ، چۈنكى مەن دوختۇر بولۇش ياكى ھېچقانداق ئىقتىسادىي پايدا ئېلىش ئىستىقبالىدىن ئىلھاملانمىدىم. مېنىڭ رىغبەتلەندۈرۈشىم ئالدى بىلەن سۆيۈملۈك بالىلىرىمنىڭ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۈچۈن پۈتۈن كۈچۈم بىلەن تىرىشىشنى ئارزۇ قىلدىم ، كېيىنچە ئىنسانىيەتكە پايدىلىق بولۇش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى داۋاملاشتۇرۇشتەك قىزغىن ئارزۇ.

مېنىڭ تېخىمۇ ياخشى تونۇشىمغا تۆھپە قوشقان يەنە بىر ئامىل تېببىي ئىلمىدىكى يېتەرسىزلىكلەر پۈتۈنلەي يېڭى سىستېما بولۇپ ، مەن بۇ پروگراممىنى ئىلمىي پروگراممىنىڭ ئۆز ئىچىگە ئالماي ، ئۆزلۈكىدىن تەربىيىلەش ئارقىلىق ئېلىپ باردىم. مەن ئەزەلدىن تېببىي ئىلمگە ۋاكالىتەن قولغا كەلتۈرۈلگەن مۇبالىغە تەلەپلەر ياكى دورىلاردىن ھاسىل بولىدىغان كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان پايدىنىڭ بارلىق ھېكايىلىرى بىلەن مەست بولۇپ باقمىدىم. مەن بۇ سوئاللارغا تەنقىدىي پىكىر بىلەن يېقىنلاشتىم ۋە ئۇلارنىڭ كەمچىلىكىگە ھەمىشە تېخىمۇ چوڭ بېسىم ئېلىپ كەلدىم. ئۇنىڭ ئۈستىگە ، مەن مىليونلىغان لاياقەتلىك دوختۇر ۋە نوبېل مۇكاپاتىغا ئېرىشكەنلەرنىڭ سانىنىڭ كۆپ بولۇشىغا قارىماي ، مەدەنىيەتلىك ئەرنىڭ باشقا ھايۋانلارغا قارىغاندا كۆپ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ، سكېروز كېسىلىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ قۇربانىغا ئايلىنىپ قالىدىغانلىقىنى ئىزچىل نەزەردە تۇتۇپ كەلدىم. ، دىئابىت ، يۈرەك كېسىلى ۋە راك كىشىنى چۆچۈتىدىغان سۈرئەت بىلەن كۆپىيىپ ، ئىنسانىيەتنى يەر يۈزىدىن يوقىتىۋېتىدۇ. مەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ، دورىلارنىڭ ئىسمى ۋە مىقدارىنى ۋە ناھايىتى ئاز ئېھتىياجلىق بولغان نۇرغۇن مۇرەككەپ فورمۇلالارنى ئەستە تۇتۇش ۋاقتىمنى ئىسراپ قىلمىدىم ، چۈنكى مەن ئەزەلدىن ئىمتىھانغا قاتنىشىش ۋە ئۇنۇۋان ئېلىش نىيىتىم يوق. ئۇنىڭ ئورنىغا ، ئىمكانقەدەر مەن ۋاقتىمنى ئىلىم-پەننىڭ نۇرغۇن تارماقلىرىنى تەتقىق قىلىشقا ۋە كۆپ خىل بىلىم مەنبەلىرىنى تەكشۈرۈشكە سەرپ قىلدىم ، بۇنىڭدىكى ئاساسىي ۋە ئومۇمىي پرىنسىپلاردىن مەن بىر قىسىم موھىم نەرسىلەرنى سىزىپ چىقالىدىم ، مۇھىم يەكۈن.

18يىللىق جاپالىق ئۆگىنىش ۋە ئەمگەكنىڭ نەتىجىسى ئىككى چوڭ توملۇق ئەسەردە گەۋدىلەنگەن بولۇپ ، ئۇلارنىڭ بىرىنچىسى ، 568بەتلىك كىتاب -1960يىلى ئەرمېنىيە تىلىدا نەشر قىلىنغان.

ھەر بىر زاۋۇتنىڭ ئۇنۇملۇك مەشغۇلاتى ئىنژېنېر بەلگىلىگەن بارلىق خام ماتېرىياللارنى بىر تۇتاش تەمىنلەشكە بويسۇنىدۇ.

ئوت بايقالغانغا قەدەر ، باشقا ھايۋاناتلار دۇنياسى بىلەن بىللە ، ئىنسان تەبىئىي ، خام ئوزۇقلۇق ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق تەرەققىي قىلىپ تەرەققىي قىلغان. ئەمما ئوت بايقالغاندىن بۇيان ، كۆپ ئويلانمايلا ، ئەرلەر تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى ئوتقا تاشلىدى ، ئۇلارنىڭ مۇھىم تەركىبلىرىنى ۋەيران قىلدى ، ئۇلارنى پەس قىلدى ، ئاندىن ئۇلار بىلەن بىللە بەدىنىنى ئوزۇقلاندۇردى. بىۋاسىتە ئاقىۋەت سۈپىتىدە ، بۈگۈنكى كۈندە پۈتكۈل ئىنسانىيەت تارتقان بارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقتى.

ئىنسان ئورگانىزمى تەبىئەتنىڭ توختاۋسىز تىرىشچانلىقى بىلەن ياسالغان جانلىق زاۋۇت. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ، بۇ زاۋۇتنىڭ قۇرۇلۇشى بىلەن بىزنىڭ ئېسىل تەبىئىتىمىز قۇياش نۇرىدىن پايدىلىنىپ ئورگانىزمنىڭ مىڭلىغان مۇرەككەپ مەشغۇلاتىنى ماسلاشتۇرۇش ۋە ماس ئىشلەپچىقىرىشقا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان بارلىق خام ئەشيالارنى تەرەققىي قىلدۇردى. ئۇندىن باشقا ، تەبىئەت بۇ خام ئەشيانى پۈتۈن مۈكەممەللىكى ۋە ھەر خىل تەركىبلىرىنىڭ نۇقسانسىز ئىناقلىقىغا قوناقنىڭ كىچىك دانچىسىغا ، ئانارنىڭ توپا ئۇرۇقىغا ، ئۈزۈم مېۋىسىگە ياكى ئۆسۈملۈك يوپۇرمىقىغا قويدى. . ئايرىم ئېلىنغان «پالەك» يېمەكلىكلىرىنىڭ ھەر بىرى ئىنسانغا ئوخشاش جانلىقلارنىڭ ھاياتلىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان بارلىق ئامىللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ماددى دۇنيادا تەپسىلاتلاردىن ئەڭ كىچىك ئېغىش

بىر ئىنژېنېر زاۋۇتنىڭ مېخانىزمىنىڭ ئوڭۇشلۇق ئىشلىنىشى ئۈچۈن ياسالغان ياكى ئۇنىڭ نورمال ئىشلەپچىقىرىش ئۇنۇمگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن كۆرسىتىلگەن خام ئەشيادا كاشىلا كۆرۈلۈپ ، زاۋۇتنىڭ مەشغۇلاتىدا مۇناسىپ بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. ئوخشاشلا ، ئىنسانلار ئورگانىزمىنىڭ مۇرەككەپ جەريانلىرىنىڭ ئوڭۇشلۇق ئېلىپ بېرىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن ، تەبىئەت بەلگىلىگەن خام ئەشيانىڭ ئازراق ناچارلىشىشى ياكى ئۆزگىرىشى ئەزالىرىمىزنىڭ نورمال بىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىدا قالايمىقانچىلىق پەيدا قىلىدۇ ۋە بۇ قالايمىقانچىلىقلار كېسەللىك شەكلىدە پەيدا بولىدۇ.

ئىنسانىنىڭ ئورگانىزمىنىڭ نورمال مەشغۇلاتى ئۈچۈن تەبىئەت بەلگىلىگەن تولۇق تەكشۈرۈلگەن خام ئەشيانى يوقىتىش ياكى بۇزۇشتا قوللانغان ھەر خىل ئۇسۇللىرى تەرەققىي قىلغانغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. بۇ مەقسەتتە مەدەنىيەتلىك ئادەم ئالۋاستى زاۋۇتى ، ئوچاق ، ئوچاق ۋە ئاشخانىلارنى كەشىپ قىلدى. تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ سۈپىتىدىكى ھەر بىر چېكىنىش ئىنسان ئورگانىزمىدا مۇناسىپ چېكىنىشتىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. تەبىئىي ئوزۇقلىنىش ئورگانىزمنىڭ نورمال مەشغۇلاتىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ ، تەبىئىي بولمىغان ئوزۇقلۇق بولسا ئۇنىڭ ئىقتىدارىنىڭ نورمالسىز ئاجرىلىپ چىقىشىغا ئەگىشىپ كېلىدۇ. كېسەللىكلەرنىڭ كۆپ بولۇشى تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبلىرىدىكى چېكىنىشنىڭ كۆپ خىللىقىنىڭ نەتىجىسى.

ئۇنىڭ بارلىق ئېھتىياجى تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتى بىلەن قاندۇرۇلسا ، ھايۋاناتلار دۇنياسىدىكى ئەڭ مۇكەممەل ئورگانىزم بولغان ئىنسان ئورگانىزمى ئەڭ ئاز بولغاندا 150يىلدىن ئەڭ يۇقىرى بولغاندا 250-200يىلغىچە ساغلام تۇرمۇش كەچۈرەلەيدۇ. پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىنى نورمال ئىقتىدارىنىڭ بىر قانچە ھەسسىسىگە تەڭ ئىشلەشكە مەجبۇرلايدۇ ، ئۇلارنى بالدۇر چارچايدۇ ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە ئادەمنىڭ ئۆمرىنى نورمال بىر قىسمىغا قىسقارتىدۇ. ھازىرقى ئىلمىي تەرەققىيات دەۋرىدە ، ئىنسان پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن پۈتۈنلەي پەرھىز قىلىش ئارقىلىق بارلىق كېسەللىكلەردىن قۇتۇلالايدۇ ، ئاندىن ئۇ كۈچىنى پەقەت ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش مەسىلىلىرىنى تەتقىق قىلىشقا سەرپ قىلالايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ، تەبىئىي ئوزۇقلۇق بىلەن ئىنسان يەنە ئۆزىنىڭ تەبىئىي تەلىپىنىڭ قاندۇرۇلۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك. بۇلار ساپ ھاۋا ، بالدۇر ئۇخلاش ، بالدۇر ئۆرلەش ، جىسمانىي ئەمگەك ، سۇئىي ئىسسىنىشتىن پەرھىز قىلىش ، پاكىزلىق قاتارلىقلار.

بىۋاستە ۋە ۋاستىلىك ئوزۇقلۇق كېسەللىكلىرى

ئوزۇقلۇق كېسەللىكلىرى بىۋاستە ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ: بىۋاستە ۋە ۋاستىلىك كېسەللىكلەر. بىۋاستە ئوزۇقلۇق كېسەللىكلىرى بەزى ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى ياكى باشقىلارنىڭ كەملىكىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر. ئوت ۋە ھايۋانات يېمەكلىكلىرىنىڭ يېمەكلىكتىكى ئاقسىل ۋە ماينى مەركەزلەشتۈرۈش ۋە ئاشۇرۇش رولى بار ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ماددىلارنى يوقىتىدۇ. ئىلىم-پەن ھازىرغا قەدەر ۋىتامىن دەپ ئاتالغان ۋە ھايات بولمىغان بۇ ماددىلارنىڭ ناھايىتى ئاز بىر قىسمىنىلا تونۇپ يەتتى

مەۋجۇت بولمايدۇ. بىۋاستە ئوزۇقلۇق كېسەللىكلىرى ئىچىدە بارلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە كەملىك كېسەللىكلىرى بار. كېسەللىكلەر ئىنتايىن ئاستا ۋە مەخپىيەتلىك بىلەن تەرەققىي قىلىدۇ. شۇڭا كېسەللىك ئاخىرقى باسقۇچقا كىرەلمىسە ۋە ئەزالار ئىشلەشتىن توختىمىسىلا ، شەخس ئۆزىنى ساغلام دەپ قارايدۇ. قىسمەن ۋە ئارىلاشما ۋىتامىن كەملىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ، بۇ كىتاب دەرسلىكلەردە تەسۋىرلەنگەن ئاۋىتامىنوزغا خاس كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن كۆرۈلمەيدۇ. بەلكى ئۇ كۆرۈنۈشنى چۈشەندۈرۈش ئاسان ئەمەس ئەرز-شىكايەتلەر بىلەن كۆرسىتىدۇ.

ۋاستىلىك ھەزىم قىلىش كېسەللىكلىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر. ئىنسان ئورگانىزمىدا ئادەتتە كۆپ خىل مىكروبلار ياشايدۇ ، ئۇلار نورمال ئەھۋال ئاستىدا ئورگانىزمغا پايدىلىق مۇلازىمەت قىلىدۇ ۋە ئۇلار بۇيرۇققا بويسۇنىدۇ. ئەمما ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئارقىلىق چېكىنىپ كەتكەن ۋە ئورۇقلاپ كەتكەن ھۈجەيرىلەر بەك ئاجىزلايدۇ ، «ھايات قېلىش قانۇنى» ئارقىلىق بۇ مىكروبلار ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ ، ئۆزىنى بۇ ھۈجەيرىلەرنىڭ كونتروللۇقىدىن قۇتۇلدۇرۇپ ، خوجايىنلىرىغا ئاسىيلىق قىلىپ ، كېسەللىك قوزغاتقۇچىغا ئايلىنىپ ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىزگە مەلۇم.

بەزىدە تاجاۋۇزچى مىكروبلار ھۇجۇم قىلغۇچى قوشۇن ساغلام ئورگانىزمدا قارشى تۇرغىلى بولمايدىغان قارشىلىقلارغا ئۇچراپ ، بىراقلا ۋەيران بولغان بولاتتى ، ئورۇق ئورگانىزمدا بۇنداق قارشىلىقلارغا ئۇچرىماي ، ئۇنىڭ كونكرېت يۇقۇملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەرمېنىيە كىتابىمنىڭ ئىككىنچى تومىدا مەن يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر مەسىلىسىگە خېلى كۆپ بوشلۇق سەرپ قىلدىم ، تەكشۈرۈشتە مەن «پاتولوگىيەلىك ئاناتومىيە ۋە ئىنسانلار كېسەللىكلىرىنىڭ كېسەللىك قوزغاتقۇچىسى» توغرىسىدىكى رىسالىنىڭ بىرىنچى تومىنىڭ بەزى بۆلەكلىرىنى تەھلىل قىلدىم. سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ مەشھۇر ئالىمى IVداۋىدوۋسكىي -1956يىلى نەشر قىلىنغان. نۇرغۇن قايىل قىلارلىق پاكىتلار ئارقىلىق ئاپتور يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتا مىكروبلارنىڭ ئۆزى ئەمەسلىكىنى ، بەلكى بەدەننىڭ ناچارلىقى ، قۇۋۋىتىنىڭ تۆۋەنلىشى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. ئىممۇنىتېت كۈچى. ئەمما بەختكە قارشى ، بارلىق پىشۇرۇلغان يېمەكلىككە خۇمار بولغانلارغا ئوخشاش ، داۋىدوۋسكىيمۇ بىزنىڭ بۇ ئىممۇنىتېتنى قانداق ئەسلىگە كەلتۈرىدىغانلىقىمىزنى ، تېخىمۇ ياخشىسى ، ئۇنىڭ تۆۋەنلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقىمىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ.

مىكروبلاردىن قورقۇش ئەرلەرنى بەك قورقىتىۋەتتى ، ئۇلاردىن قېچىش ئۈچۈن ئۇلار ئەڭ خەتەرلىك تەدبىرلەرنى قوللاندى ، شۇڭداقتىمۇ ئۇلار پۈتۈنلەي ئەكسىچە نەتىجىگە ئېرىشتى. مىكروبلاردىن ساقلىنىش ئۈچۈن خام يېمەكلىكلەرنى پىشۇرۇش داۋالاش ئىلمىدىكى ئەڭ تەقدىرلىك خاتالىقلارنىڭ بىرى.

بىز مىكروبلارنى يەر يۈزىدىن يوقىتالمايمىز. ئۇلار ھەممىلا جايدا ئۇچرايدۇ ، ئۇلار ھەمىشە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ ۋە كۆپ خىل يوللار ئارقىلىق ئورگانىزملىرىمىزغا كىرەلەيدۇ. بولۇپمۇ يېمەكلىكلىرىمىزنى پىشۇرۇش ئارقىلىق ئالدى بىلەن ھەزىم قىلىش ئارقىلىق قارشىلىقىنى ئاجىزلاشتۇرىمىز ، ئاندىن يېمەكلىكلىرىمىزدە تەبىئەت تەرىپىدىن مىكروبلارغا قارشى تۇرۇش ئۈچۈن بېكىتىلگەن تەبىئىي ئانتىبىئوتىكلارنى يوقىتىمىز. ھەتتا پىشۇرۇلغان يېمەكلىككە خۇمار بولۇپ قالغان دوختۇرلارمۇ ئوتتا ۋەيران بولغان نۇرغۇن ۋىتامىنلارنىڭ باكتېرىيە خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ. شۇڭلاشقا ئەخلەت دۆۋىسى بىلەن ئوزۇقلىنىدىغان ھايۋانلار ئىنسانلارغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئانچە ئۇچرىمايدۇ.

راك ھەزىم قىلىشنىڭ بىۋاسىتە ئەۋلادلىرى

يېمەكلىك

نۇرغۇن پىشۇرغانلار شۇنىڭغا ئىشىنىدۇكى ، ئىنسان نەچچە ئەسىردىن بۇيان پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكى ئۈچۈن ، ئۇ چوقۇم ئۇنىڭغا ئادەتلەنگەن ، ئەگەر ئۇ خام يېمەكلىكنى بىراقلا يېيىشكە باشلىسا ، ئازابلىنىشى مۇمكىن. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، ئەگەر بىز موتورلۇق ماشىنىنى مەلۇم ۋاقىت ئىچىدە مەينەت ۋە ناچار بېنزىن بىلەن تولدۇرغان بولساق ، ماتور ئۇنىڭغا كۆنگەن بولۇشى مۇمكىن ، ئەگەر پاسكىنا بېنزىننى پاكىز يېقىلغۇ ئالماشتۇرسا بۇزۇلۇشى مۇمكىن.

ئالدى بىلەن ، نەچچە مىڭ يىللىق ۋاقىت نەچچە مىليارد يىلغا سېلىشتۇرغاندا ھېچ نەرسە ئەمەس ، بۇ جەرياندا ئىنسان ئەجدادلىرى بىلەن بىللە خام يېمەكلىك بىلەنلا ياشاپ تەرەققىي قىلغان. بۇنىڭدىن باشقا ، ئۇ ئادەم ئەمەلىيەتتە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرگە كۆنەلمىگەن بولۇپ ، كېسەللىك خام ئەشياسى بىلەن ئىسپاتلانغاندىن كېيىن ، يوقىلىپ ، ئورگانىزم نورمال ھالىتىگە قايتىپ كېلىدۇ.

تەدرىجى تەرەققىيات قانۇنىيىتى بىلەن ئورگانىزمنىڭ ماسلىشىشقا تىرىشىدىغانلىقى راس

ئۆزى قوبۇل قىلغان يېمەكلىككە ، ئەمما بەزى كىشىلەر تەسەۋۋۇر قىلغاندەك ئەمەس. مۇرەككەپ جەريانلار ۋە ھەزىم قىلىشنىڭ ئالاھىدە ئاساسلىق ئىقتىدارلىرى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان ئاشۇ ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ئوتنىڭ تەسىرىدە ئاسانلا يوقىلىدۇ. شۇڭلاشقا ،

پىشۇرغانلار ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى دەپ قارالغان يېمەكلىكلەردە كەم بولسا بولمايدىغان تەركىبلەر كەمچىل ، ئەكسىچە ئۇلاردا مول ئاقسىل ، ماي ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بار بولۇپ ، ھۈجەيرىلەرنىڭ تەلىپىدىن نەچچە ھەسسە ئېشىپ كېتكەن.

ئۇلارنىڭ يۇقىرى فۇنكسىيەسىنى ئادا قىلىشتا كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق تەركىبلەردىن ئۈزلۈكسىز مەھرۇم قالغاندا ، ھۈجەيرىلەر تولۇق يېتىلىش ۋە خاسلىقتا ئېرىشەلمەيدۇ ، ياكى بىر قېتىم ئېرىشكەندىن كېيىن ، ئۇلار بۇ فۇنكسىيەنى ئادا قىلىش ئىقتىدارىدىن مەھرۇم قالىدۇ. بىر نەچچە يىل خۇسۇسىيلىشىش ۋە چىداملىق بولۇشتىن كېيىن ، بىر كۈن كېلىدۇ ، يەنى بىر نەچچە مىللىيارد ھۈجەيرىسىنىڭ بىرى ، قالغان ئىقتىدارىدىن مەھرۇم بولۇپ ، ئاخىرى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆسۈشىنى چەكلەيدىغان مېخانىزمدىن قۇتۇلىدۇ. ئاندىن ئۇلار ئۆزىنى مەھەللە تۇرمۇشىدىن ئايرىپ ، ئاپتونومىيەگە ئايلىنىدۇ ۋە ھۈجەيرىلەر ئارا سۇيۇقلۇقتا كۆپ مىقداردا ئۈزۈپ يۈرگەن توقۇلمىلار ياساش ماتېرىياللىرىنى ھەۋەس بىلەن يەيدۇ ، نورمال ھۈجەيرىلەر ئۇلارنىڭ ئېھتىياجىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن پەخىرلىنىدۇ. ئاشقازان-ئۈچەي بىئولوگلىرى -ئاقسىللار (بولۇپمۇ ھايۋانات ئاقسىلى) ، مايلار ۋە بارلىق ئازوتلۇق ماددىلار تەرىپىدىن ماختىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ، ئۇلار كىشىنى چۆچۈتىدىغان سۈرئەتتە ، پەرۋاسىز ۋە قەيسەر بولۇپ ، قالايمىقانلىشىپ كۆپىيىپ ، قورقۇنچلۇق ماسسا ، يېڭى جانلىقنى شەكىللەندۈرىدۇ ، ئۇ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا بوي سۇندۇرۇلۇپ ، ئەتراپىدىكى ھەممە نەرسىنى ۋەيران قىلىدۇ ۋە ئەڭ ئاخىرىدا بىر ياخشى كۈندە بۇ ئېسىل ئىمارەتنى ، ئادەم بەدىنىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇ يېڭى مەخلۇقنىڭ ئىسمى راك. ئۇ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھەقىقىي ئەۋلادلىرى ، ھۈجەيرىلەرنىڭ يېمەكلىكلەرنىڭ قۇرۇلمىسىغا قانداق ماسلاشقانلىقىنىڭ جانلىق ئىسپاتى.

ئىستېمال قىلىڭ.

ھاياتلىق يەرشارىمىزدا تۇنجى قېتىم پەيدا بولغاندا ، تەبىئەتنىڭ قولىدا ئىدى
پەقەت ئەڭ دەسلەپكى قۇرۇلۇش ماتېرىيالى (ئاقسىل ، ماي ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى) بولۇپ ، ئۇ تۇنجى يەككە ھۈجەيرىلىك جانلىقلارنى بارلىققا كەلتۈرگەن. ئىنژېنېر سىلىندىر ، ئاپپارات ياكى كىچىككىنە ئىنچىكە ھالقىلارنى قوشقانغا ئوخشاش ، ئۇنىڭ زاۋۇتىغا يېڭى ئىقتىدار قوشقانغا ئوخشاش ، شۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىغا (كۆكتات گەۋدىسى) يېڭى تەركىب قوشقاندا ، تەبىئەت ھايۋانات ئەزالىرىغا يېڭى ئىقتىدار قوشىدۇ. بۇ مۈشكۈل ۋەزىپە نەچچە مىليارد يىل تەبىئەتنى ئالدىراش قىلىپ كەلدى ، بۇ مەزگىلدە ئۇ خام ئەشيانى ئورتاق باكتېرىيەدىن تەرەققىي قىلدۇردى

بۇگۈن بىز بىلىدىغان مېۋىلەر ۋە ئاشۇ كۆكتات خام ئەشيالىرىنىڭ ۋاكالەتچىلىكى ئارقىلىق ، ئەمما ئۇلارنىڭ تەدرىجىي تەرەققىي قىلىشى بىلەن بىر ۋاقىتتا ، ئۇ ئۆزى ياراتقان يەككە ھۆجەيرىلىك جانلىقنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ ، ئۇنى ئېسىل ھايۋانغا ئايلاندۇردى.

بەختكە قارشى ، ئوت بايقالغاندىن كېيىن ، ئىنساننىڭ تەبىئىي تەدرىجىي تەرەققىياتى توختاپ قالدى ، تېخىمۇ چاتاق يېرى شۇكى ، ئۇ گىگانت سۈرئەت بىلەن كەينىگە چېكىنىۋاتىدۇ. مەدەنىيەتلىك ئىنسان كەشىپ قىلغان ئوت ۋە باشقا كۆلكىلىك چېكىنىش ۋاستىلىرى مىلياردلىغان يىللار ئىچىدە تەبىئىي يېمەكلىكلەردە ۋە نەتىجىدە ھايۋانات ھۆجەيرىسىدە ساقلانغان ئاشۇ ئەۋزەل ئوزۇقلۇق خۇسۇسىيەتلىرىنى يوقىتىپ ، ئىپتىدائىي تىپىغا قايتىدۇ ، ئەمما ئۇلار ئەڭ زور تىرىشچانلىق بىلەن تەمىنلەيدۇ بۇ ھۆجەيرىلەرنىڭ نىشانسىز ئۆسۈشىگە كاپالەتلىك قىلىدىغان ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرى. راك ھۆجەيرىلىرى ئاشۇ ئىپتىدائىي ھۆجەيرىلەرنىڭ ھەقىقىي ئەۋرىشكىسى. يىراقنى كۆرەلمەيدىغان بىئولوگلارغا نىسبەتەن بەدەننىڭ قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرى ئاقسىل ، يەنى نوقۇل تاش ۋە خىش ئىنتايىن كۆپ ئۇچرايدىغان قۇرۇلمىنىڭ. ئۇلار ئوخشىمىغان تىپتىكى مىناميوت ۋە مۇرەككەپ زاۋۇت قۇرۇشتا كەم بولسا بولمايدىغان ، كالا گۆشى كاۋېپى ياكى كاۋاپخانىدا مەۋجۇت بولمىغان نۇرغۇن تەپسىلاتلارغا قىزىقمايدۇ.

ئەرمېنىيە كىتابىمنىڭ ئىككىنچى تومىدا دېگۈدەك تەقدىم قىلدىم

راكنىڭ كېلىپ چىقىش مەسىلىسىنى تەكشۈرۈشكە 300بەت.

بۇ مەقسەتتە ، مەن ئامېرىكىلىق داڭلىق ستولوگ EV Cowdryنىڭ «راك ھۆجەيرىسى» (5591) ناملىق مۇھىم رىسالىنى كۆزدىن كەچۈردۈم ، بۇ تېما توغرىسىدىكى ھەر خىل تەتقىقاتلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ تولۇق ۋە بارلىق مۇھىم تەتقىقاتلار ، سانلىق مەلۇماتلار توپلانغان ، نۇرغۇنلىغان داڭلىق ئالىملار تەرىپىدىن ئېلان قىلىنغان پىكىر ۋە خۇلاسە. ستولوگلار ئۆزلىرى ئېرىشكەن تەتقىقات سانلىق مەلۇماتلىرى ئاساسىدا ، مەن راك ھۆجەيرىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى تەركىبلەرنىڭ كەملىكىدىن ۋە ھۆجەيرىلەرنىڭ نىشانسىز ئۆسۈشىگە ئىلھام بېرىدىغان ئاشۇ ئورتاق قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىنىڭ كۆپلۈكىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى قەتئىي ئىسپاتلىدىم.

پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرگە خۇمار بولۇش ھەممىدىن خەتەرلىك Vices

ئوقۇرمەن تەبىئىي هالدا نۇرغۇنلىغان داڭلىق ئالىملار ۋە پروفېسسورلارنىڭ ھېچقايسىسىنىڭ بۇ ئاددىي
ھەقىقەتلەرنى كۆرمەيدىغانلىقىنى ، نېمىشقا ھېچكىم بىزگە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ئادىتىنىڭ تەبىئىي
ۋە خەتەرلىك ئەمەسلىكىنى ئېيتمايدۇ. سەۋەبى پۈتكۈل ئىنسانىيەت يېمەكلىككە خۇمار بولۇپ ، يېمەكلىككە خۇمار
بولۇش ھەممەيلەننى قارىغۇ قىلدى. ھېچكىم پىشۇرغان تاماقنىڭ بىر خىل ناچار ئىش ئىكەنلىكىنى ، ئۇنىڭ
ھەقىقەتەن بارلىق ناچار ئىللەتلەرنىڭ ئەڭ قورقۇنچلۇق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلمايدۇ. ئۇ پەقەت بىر خىل ماددىدىن
كېيىنلا ئىنتىلىش ئەمەس ، بەلكى مىڭلىغان ماددىلارغا بولغان ئىنتىلىشنىڭ ئومۇمىي يىغىندىسى (ۋە بۇنىڭدىكى
«ئاجايىپ» ، «كۆڭۈلدىكىدەك» ماددىلار!). ئۇندىن باشقا ، يىراقنى كۆرەلمەيدىغان پىشقان يېمەكلىكلەر يېمەكلىك
ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىنىڭ كۆپلۈكىدە مول ۋە ئەۋزەللىكىنى كۆرىدۇ ، ھالبۇكى ، دەل زىياننىڭ كۆپ
بولۇشى زىياننىڭ كۆپ خىللىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ، بۇنىڭ ھەقىقىي ئەكسى ئەتتۈرۈشىنى كۆرگىلى بولىدۇ.
دۇنيادا ئومۇملاشقان كۆپ خىل كېسەللىكلەردە.

ئىنسان چاي ، قەھۋە ، كاكائو ، تاماكا ، ئىسپىرت ، ئەپيۇن ، كوكايىن ، مورفىن قاتارلىق زەھەرلىك
ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ماددىلارغا خۇمار بولۇپ قالىدۇ. پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر كۆپ خىل زەھەرلىك
ماددىلارنى ئىشلەپچىقىرىدۇ ، بۇ ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئورگانىزمنىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىدا ، مەسىلەن
تومۇر ۋە قىل قان تومۇرلاردا ، بوغۇملار ئارىسىدا ، ماي ھۈجەيرىسىنىڭ مەركىزىدە ۋە باشقا جايلاردا ساقلىنىدۇ.
خۇددى زەھەرلىك چېكىملىك چەككۈچىنىڭ خىروئىنغا بولغان ئىنتىلىشى ئۇنىڭ بەدىنىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك
ئېھتىياجىدىن كېلىپ چىقمىغاندەك ، پىشقان يېمەكلىككە بولغان ئىنتىلىش ، ئاچلىق ھېس قىلىش ئۇنىڭ
ئورگانىزمنىڭ نورمال تەلىپى ئەمەس. بەلكى ئۇنىڭ خۇمارىنىڭ تەلىپى. ئۇ ئىنسان ئورگانىزمىدا توپلانغان
زەھەرلىك ماددىلارنىڭ غىدىقلىشىدىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچنىڭ ئىپادىلىنىشى. ئۇ بەدەنگە ئورالغان
كېسەللىكلەرنىڭ تەلىپى ، ئىنساننىڭ ئەڭ ناچار دۈشمىنىنىڭ چاقىرىقى.

بۇ قورقۇنچلۇق ئىللەت ھەر بىر ئىنساننىڭ بەدىنىگە كىرگۈزۈلگەن
ئۆزىنىڭ ئاتا-ئانىسى تەرىپىدىن ، بۆشۈكتىن باشلاپلا. شۇڭلاشقىمۇ بوۋاق دىققەت قىلىشقا ۋە پاراڭلىشىشقا
باشلىغان پەيتتە ، يېمەكلىككە خۇمار بولۇش ئاللىقاچان ئۇنى مەھكەم تۇتتى ھەممە شۇ ۋاقىتتىن تارتىپ تاكى
ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە ئۇ پىشۇرغان يېمەكلىكلەرنى ئۆزىنىڭ نورمال يېمەكلىكى ۋە كۈچلۈك ئىنتىلىشى دەپ قارايدۇ.

چۈنكى ئۇنىڭ فىزىئولوگىيىلىك تەلىپى سۈپىتىدە مانا بۇ ئۇنىڭ ھەقىقىي ئاچارچىلىقتا خاتالىق سادىر قىلغانلىقى.

پىشۇرۇلغان يېمەكلىككە بولغان ئېھتىياج ئاچلىق ئەمەس

پىشۇرغان يېمەكلىكلەر پەقەت ياڭاق ، دانلىق زىرائەت ، خام مېۋە ۋە كۆكتات قاتارلىق تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە ئۇرۇنغاندا ، ئۇنىڭ ھەر خىل خام يېمەكلىكلەرگە بولغان ئىشتىھاسى بولمىسا ، ئورگانىزمنىڭ تەبىئىي تەلىپى شۇ تاپتا تولۇق قاندۇرۇلدى ۋە ئۇ تويۇندى. گەرچە شۇنداق بولۇشىغا قارىماي ، ئۇ ئۆزىنىڭ كۆندىلىك كۆندىلىك يېمەك-ئىچمەككە بولغان ئېھتىياجىنى نەچچە ھەسسە قوبۇل قىلغان بولۇشى كېرەك بولسىمۇ ، ئۇ يەنىلا ھېچ نەرسە يېمىگەندەك ھەرىكەت قىلىدۇ ھەمدە مول ۋە ئىشتىھاسى يۇقىرى بولغان گۆشلۈك تاماققا بولغان ئېھتىياجىنى ھېس قىلىدۇ. بۇ ئەمدى ئاچلىق ئەمەس. ئۇ بەدەندە ساقلانغان ۋە ھازىر يېڭى زەھەرلىك ماددىلارنى تەلەپ قىلىدىغان زەھەرلىك ماددىلار كەلتۈرۈپ چىقارغان غىدىقلىنىش. ئۇ يەردە ياتقان ئالۋاستىنىڭ پەريادى كېڭەيسە ، ئىنسان ئورگانىزمىنى پارچىلاش ئۈچۈن يېڭى قورالالارنى تەلەپ قىلىدۇ. ئېھتىياتچان ، كۆچلۈك ئىرادىلىك خام يېگۈچىلەر كۆندىن-كۈنگە پۈتۈن كۈچى بىلەن يىغلىغان ئاۋازلارنى ئاڭلايدۇ ، ئەمما ئۇ پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن بۇنىڭغا پەرۋا قىلمايدۇ ۋە بىر ئېغىزمۇ ئېتىبار بەرمەيدۇ.

پىشۇرۇلغان يېيىش ئىنسان ئورگانلىرىنى ئىشلەشكە مەجبۇرلايدۇ ئۇلارنىڭ نورمال ئىقتىدارى ئۈچتىن تۆت قېتىمغىچە

ئىنسان ئورگانلىرىنىڭ ھەممىسىدە تەبىئىي زاپاس ئېنېرگىيە بار.
ئادەتتە ، ئۇلار يوشۇرۇن كۈچىنىڭ تۆتتىن بىر قىسمىدا ئىشلەيدۇ ، قالغان ئېنېرگىيىسىنى كېيىن ئالاھىدە جىددىي ئەھۋالدا ياكى قېرىغاندا ئىشلىتىدۇ. شۇڭا ، «نورمال» ئەھۋالدا يۈرەكنىڭ تومۇر سوقۇشى -70بولىدۇ.

مىنۇتىغا 72قېتىم ئۇرۇلدى (خام يېگەننىڭ بولسا ئاران ، (62-58ئالاھىدە ئەھۋال ئاستىدا مىنۇتىغا 200 قېتىمدىن ئېشىپ كېتىشى مۇمكىن.
يەنە كېلىپ نورمال نەپەسلىنىش جەريانىدا 500 ccھاۋا ئۆپكىگە كىرىپ-چىقىدۇ ، ئەمما ئالاھىدە نەپەسلىنىش ئارقىلىق بىز 3700 ccغىچە ئىلھام بېرەلەيمىز.

خام يېگۈچى تۆتتىن بىر قىسىم ھەزىم قىلىش ئەزالىرىدىن پايدىلىنىدۇ
ئۇلارنىڭ يوشۇرۇن ئىقتىدارى ، نەتىجىدە ئۇنىڭ ئەزالىرى ئەزەلدىن يوك بېسىلىپ قالمايدۇ. پىشۇرغان تاماق بولسا ، شەرتلىك رېفلېكس ئارقىلىق ئىشتىھانى غىدىقلاپ ، غىدىقلايدۇ.

تېتىتقۇ ، يېپىشقاق ماددىلار ۋە باشقا بىمەنە غىدىقلىغۇچى ماددىلار ئۇنىڭ ئاشقازىنىنى شۇنداق تولدۇردىۇكى ، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى بارلىق زاپاس ئېنېرگىيىسىنى ھەربىكەتكە كەلتۈرۈشكە مەجبۇر بولىدۇ ، شۇنداقتىمۇ ئۇلار ئۆزىگە قويۇلغان تەلەپكە تاقابىل تۇرالمايدۇ. ئىنسان يىرگىنچلىك يېمەكلىكلەرنى ئۇنى ئەۋەتكەنگە ئوخشاش يول بىلەن قايتۇرۇشقا ياكى تازىلاش دورىسى بىلەن ئۈچەيدىن قوغلاپ چىقىرىشقا مەجبۇر بولىدۇ. ھەيران قالارلىقى ، يېتەرلىك بۇنداق كۆڭلى ئاينىش ھەربىكەتلىرىنى پىشۇرغانلار غەلىتە دەپ قارىمايدۇ.

ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ھەددىدىن زىيادە يۈك بېسىشى بىلەن يۈرەك ، جىگەر ۋە بۆرەك قاتارلىق نۇرغۇن قوشۇمچە ئەزالارمۇ خىزمەتكە ئورۇنلاشتۇرۇلغان.
بۇ ئورگانلار ئورۇندىغان قوشۇمچە خىزمەت ناھايىتى تېزلا ئۇلارنى چارچىتىپ ، مۇددەتتىن بۇرۇن ھەربىكەتتىن قالدۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ، نەتىجىدە ئادەمنىڭ ئۆمرى بىر نەچچە قېتىم قىسقىرايدۇ. پايدىسىز ، زىيانلىق ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى يېيىش ئارقىلىق يېمەكلىككە خۇمار بولۇپ قالغانلار ئۇنىڭ ھەۋىسىنى قاندۇرىدۇ ، ئاشقازىنىنىڭ ھەربىكىتىنى پالەچ ھالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ ۋە ئۆزى ئۈچۈن قانائەتلىنىش خام خىيالىنى پەيدا قىلىدۇ ، ھالبۇكى ، ئۇنىڭ ھۆجەيرىسى ئەمەلىيەتتە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن ئاچلىق بىلەن ناله قىلىدۇ. . خام يېگەننىڭ ئاشقازىنى ھەمىشە ئارام ئالىدۇ ، گەرچە ئۇ ئادەتتە قۇرۇق بولسىمۇ ، ئەمما ئۇنىڭ بەدىنى ھەقىقەتەن سۆزنىڭ ھەقىقىي مەنىسى بىلەن تولغان ۋە رازى.

پىشۇرغان تاماقنى خام يېيىشكە ئۆزگەرتىشنى قارار قىلغاندا ، دەسلەپتە ئۇ قانچىلىك يېسىمۇ ، ھەرگىز رازى ئەمەس. ئادەتتە يېمەكلىككە خۇمار بولغانلار ئۆزىنى خۇشال ھېس قىلىشنىڭ ئورنىغا ، بۇ ئەھۋالدىن نارازى ھېس قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ قارىشىچە ، ئۇلارنىڭ توختىماي ئاچارچىلىق قىلىشىدىكى سەۋەب ، ئۇلار ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يوق. بۇ بىر قورقۇنچلۇق خاتا قاراش. ئەكسىچە ، ئۇ يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ، ھەم تەڭپۇڭلۇقى بار. ئادەم ھۆجەيرىلىرى ئۇلارنىڭ يوقلۇقىدىن نەچچە يىل ئازابلاندى. ئىنسانلارنىڭ ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارى ئۇلارنىڭ تەركىبى ۋە تەركىبلىرىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشىغا تولۇق ماس كېلىدۇ. شۇڭلاشقىمۇ ئاشقازان ئاشۇ يېمەكلىكلەرنى خۇشاللىق بىلەن قارشى ئالىدۇ ، ئۇلارنى تېز يۇمشىتىدۇ ۋە ئۈزۈنغا بارماي ئۈچەيگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ، ھالبۇكى ھۆجەيرىلەر ئۆز نۆۋىتىدە ئاچارچىلىقتا قالغاندەك ئورۇۋۇقلايدۇ ۋە ئاجىزلايدۇ ، بۇ قىممەتلىك ماددىلارنى قىزغىنلىق بىلەن سۈمۈرۈپ ، قايتا-قايتا تەلەپ قىلىدۇ. تېخىمۇ كۆپ.

كېسەللەنگەن ھۈجەيرىلەر ساقىيىپ ، ئورۇقلاپ كەتكەنلەر ئەسلىگە كېلىدۇ ، ھەرىكەتسىزلەر ھاياتىي كۈچىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ماي ھۈجەيرىلىرى بولسا ئاچلىقتىن ئېرىپ كېتىشكە باشلايدۇ ، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ يىغىلىشى ئاستا-ئاستا يوقىلىدۇ ۋە ئارتۇقچە سۇ بەدەندىن ئايرىلىدۇ. ئاندىن نورمال ، ئاكتىپ ھۈجەيرىلەر ئۇششاق-چۈششەك ۋە ھەرىكەتسىزلىك بىلەن بورالغان ئاشۇ سۇس ھۈجەيرىلەرنىڭ ئورنىنى ئالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تېز تۆۋەنلىشى سالامەتلىك ۋە كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ ئەسلىگە كەلگەنلىكىنىڭ بەلگىسى.

بۇ پاكىت ئادەمنىڭ قەلبىنى خۇشاللىق ۋە خۇشاللىققا تولدۇرۇشى كېرەك. چۈنكى بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلار ئۇنىڭ بەدىنىگە دەرھال تارقىلىپ ، ئۇنىڭغا ساغلاملىق ، كۈچ ، كۈچ ۋە كۈچ ئاتا قىلىدۇ. بۇ ئۇنىڭ ھاياتىدا تۇنجى قېتىم بارلىق ئەزالىرى ۋە بەزلىرى ئەڭ كۆپ ئوزۇقلۇق تەمىناتىغا ئېرىشكەن بولسىمۇ ، ئەمما ئۇلار راھەت ۋە ئازادە خىزمەت قىلالايدۇ. شۇ كۈنى ، ئۇ ئورگانىزم تەلەپ قىلغاندىنمۇ كۆپ مىقداردا خام يېمەكلىك ئىستېمال قىلىسىمۇ ، ياكى ئۇچەي ۋە ھۈجەيرىلەر سۈمۈرۈۋالدىغان تەقدىردىمۇ ، ئاشقازىنى ئۇنى رەت قىلمايدۇ ، شۇنداقلا ئۇنىڭدا كۆڭلى ئاينىش تۇيغۇسى پەيدا قىلمايدۇ ، ھەمدە ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ئۇنى زورلۇق ۋە زورلۇق بىلەن قوغلاڭ. ئۇنىڭ نورمال ئېھتىياجىدىن ئېشىپ كەتكەن يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا توختاپ قالمايدۇ. ئۇلار زەھەرلىك ماددىغا ئايلىنىپ قالمايدۇ ياكى ھەزىم قىلىش قالايمىقانچىلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. ئەكسىچە ، ھەزىم قىلىشنى قوبۇل قىلماي ، بىراقلا ئاشقازاننى ئۇچەيگە ئايلاندۇرىدۇ ۋە شۇ كۈنىلا بەدەنگە تەرەت بىلەن ئايرىلىدۇ ، بۇ ئورگانىزمغا ئەڭ ئاز زىيان كەلتۈرمەيدۇ. شۇڭا ، ئۇنىڭ قورسىقى ھەمىشە يېنىك بولىدۇ ، ئۈچەي ۋە قېنىغا تولۇق تەڭپۇڭلۇق ئوزۇقلۇق ماددىلار قاچىلانغان بولىدۇ.

ئاندىن مۇشۇنداق پەيتتە ، ئۇ بىر نەچچە پارچە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكنى يېيىشكە ئۇرۇنۇپ باقسۇن. ئۇنىڭ ئاشقازىنى ئاچچىق ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى رەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ كالپۇكى ھېس قىلغان ئىنتايىن خۇشاللىققا قارىماي ، بۇ ئۇششاق-چۈششەك يېمەكلىكلەر ئۇنىڭ قورسىقىدا ئۇزۇن ۋاقىت يېتىپ قالىدۇ ، ئۇلار ئىشتىھانى ئېچىش ئۈچۈن توختاپ قېلىش رولىنى ئوينايدۇ ھەمدە ھەزىم قىلىش ھەرىكىتىنىڭ نورمال مۇساپىسىنى پالەچ ھالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ. ئەمما تاماق ئەتكەن كىشى خېلى رازى ۋە بۇ ئەھۋالدىن خۇشال ، چۈنكى ئۇ ھەۋەسلىرىنى قاندۇرۇپ ، قورسىقىنى تويغۇزدى ، ھازىر «تويدى». خام يېيىشنىڭ قىممىتىنى ھېس قىلغان ئادەم بۇ ئەھۋالدىن قورقىدۇ. ئۇ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدىغان خام كۆكتات ئوزۇقلۇق ئىكەنلىكىنى ، ئۆلۈكلەرنىڭ جەسەت ئىكەنلىكىنى تولۇق چۈشىنىدۇ

ئوتتىن چىقىڭ پەقەت يېقىلغۇ ، ھەر خىل زەھەرلىك ۋە كېسەللىكلەرنىڭ مەنبەسى.

ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى جانلىق ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تېپىشى كېرەك
ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرنىڭ جەستى ئەمەس

تولۇق تەڭپۇڭلاشتۇرۇلغان يېمەكلىكلەر جانلىق ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپىدۇ. ھازىر كۆكتاتلار بەدەندىن ئايرىلغاندىن كېيىن ، ئۇزۇن مۇددەت ھايات قالىدۇ. ئەتىرگۈل گۈللۈكتە داۋاملىق چېچەكلەيدۇ ، دانلار يىغىۋېلىنىپ نەچچە يىلدىن كېيىن تېرىلىدۇ. ئەمما ئۆلتۈرۈلگەن ھايۋانلارنىڭ ھۈجەيرىسى ياكى بەدىنىدىن ئوغرىلانغان سۈت ھۈجەيرىلىرى ناھايىتى تېزلا ئۆلىدۇ ، ئاندىن ئۇلار پارچىلىنىشقا ۋە زەھەرلىك ماددىغا ئايلىنىشقا باشلايدۇ ، تاماق ئېتىش بولسا ئۇلارنى ھەقىقەتەن قورقۇنچلۇق نەرسىگە ئايلاندۇرىدۇ. ھايۋانات ئاقسىلىنى كۆكتات ئاقسىلىدىن ئۈستۈن دەپ قاراش ئەڭ ئېچىنىشلىق ھۆكۈم خاتالىقى ، گۆشكە چوقۇنىدىغان بىئولوگلارنىڭ بىراقنى كۆرەلمەسلىكىنىڭ روشەن ئىسپاتى. ئەگەر بىز ھايۋانات ئورگانىزمىنىڭ ئۆسۈملۈك ئاقسىلىنى يۆتكەپ ، ئۇلارنى تولۇق تەڭپۇڭلۇق ئوزۇقلۇققا ئايلاندۇرىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلساق ، ئۇنداقتا بۇ خىل «تولۇق تەڭپۇڭلۇق» ئاقسىل بىلەن ئوزۇقلىنىدىغان تۆلكە ، بۆرە ، ئىت ، مۈشۈك ۋە يولۋاس قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ گۆشى چوقۇم بولۇشى كېرەك. ئوزۇقلۇق قىممىتى ئەڭ يۇقىرى ھالبۇكى ، بۇ خىل ھايۋانلارنىڭ گۆشىنىڭ زەھەرلىك خاراكتېرى ناھايىتى ئېنىق بولۇپ ، ھەتتا ئەڭ ساداقەتمەن گۆش خۇمارىمۇ ئۇنى يېقىشقا جۈرئەت قىلالمايدۇ.

شەخسىي بىلىشى بىلەن تەلەپ قىلىنغان ئاشۇ بىئولوگلار
گۆشتىكى ئالاھىدە ئەۋزەللىكلەرنى ئىزدەڭ ، ئاتالمىش ئورنىنى ئالغىلى بولمايدىغان ئامىنو كىسلاتاسىنى بايقاشتا ، بۇ ئامىنو كىسلاتانىڭ ھايۋانلار ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئوت-چۆپلەردىن شەكىللەنگەنلىكىنى نەزەرگە ئالمىدى. ئىلىم-پەننىڭ قايسى قائىدىسىدە كالا ئورگانىزمى بار ئەڭ ناچار ئوت-چۆپ ۋە ئوت-چۆپلەردىن ئامىنو كىسلاتاسى ياساپ چىقىڭ ، ئەمما ئىنساننىڭ ئورگانىزمىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئەڭ يۇقىرى كۆكتات يېمەكلىكلىرىدىن ئوخشاش بىرىكمىلەرنى تەييارلاش ئىمكانىيىتى يوقمۇ؟

مىليونلىغان ھىندىستانلىقلار گۆش تەمىنلىگەن ئامىنو كىسلاتاسىز ياشاۋاتىدۇ؟

يىراقنى كۆرەلمەسلىك داۋالاشتىكى ئەڭ چوڭ كەمتۈكلۈك Science

پىشقان يېمەكلىكلەرگە خۇمار بولغان بىئولوگلارنىڭ ئەڭ چوڭ خاتالىقى ئۇلارنىڭ يىراقنى كۆرەلىكى. ئۇلار كىچىك كۆرۈنگەن زىيانلارغا كۆزىنى يۇمۇپ ، سەل قاراشقا بولمايدىغان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بالدۇر ياكى كېيىن كېلىپ چىقىدىغان ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى ئالدىن كۆرمەيدۇ. باياناتىمىزنى بىر قانچە مىسال بىلەن تەسۋىرلەپ ئۆتەيلى. پىشۇرۇلغان تاماقلار ، بولۇپمۇ گۆشلۈك تاماقلار زەھەرلىك. هازىر ، هېچكىم سەزگۈرلۈك بىلەن داۋالىلىشىدىغان ئاستا خاراكتېرلىك زەھەرلىنىشكە هېچكىم دىققەت قىلمايدۇ ، ھەتتا بۇنداق زەھەرلىنىش نەتىجىسىدە جىگەر ، يۈرەك ياكى بۆرەك ۋاقتىدا بۇزۇلغان تەقدىردىمۇ ، بۇ ئەھۋال نامەلۇم سەۋەبلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك. زەھەرلىنىش يەنىلا ئېغىرراق بولۇپ ، ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇش بىلەن بىللە بولغاندا ، ئاشقازان كېسىلى دەپ قارىلىدۇ. زەھەرلىنىش ئارقىلىق ئۇلار پەقەت پۈتكۈل جانلىقلارغا تەسىر قىلىدىغان ۋە زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىغا دەرھال ئۆلۈم خەۋپى قىلىدىغان ئەھۋالنىلا چۈشىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا قانچىلىك بىگۇناھ هايات قۇربان بولىدۇ!

ئەرلەر ھەر كۈنى يېمەكلىكنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق ئارتېرىيە ۋە تومۇرغا ئۆتىدىغان مەينەت نەرسىلەرنى كۆرمەيدۇ ، ئۇ قاچا-قۇچىلارنىڭ تېمىغا قاتلاممۇ-قاتلام ئولتۇرغاندا ، يوللىرىنى تارايتىدۇ ۋە بىر كۈنى تۇيۇقسىز قان ئايلىنىشنى توختىتىدۇ. -كۆرگۈچىلەر كىشىلەر بۇ هادىسىنى «ئويلىمىغان يەردىن» دەپ قارايدۇ.

ئەرلەر مىليونلىغان تونىنا سىغىمچانلىقى بار ماموُت توسمىسىغا قاراپ ئېقىۋاتقان ئېغىر كەلكۈن سۈيى كەلتۈرۈپ چىقارغان دەھشەتلىك بېسىمنى هېس قىلمايدۇ. ئەمما بۇ كەلكۈن شۇ كەلكۈن سۈيىنىڭ تەسىرىدە ئۇزۇنغىچە تەۋرىنىپ ئاخىرى ئۆرۈلۈپ چۈشكەندە ، ئۇنىڭ ئاخىرقى بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى كىچىك بالا تەرىپىدىن ئېھتىياتسىزلىقتىن ئۇنىڭغا تاشلانغان تاشقا يېزىلغان. بىز خام يېيىشنىڭ راكنىڭ سەۋەبىگە قارىتا توغرا چۈشەنچىسىنى ئالىبۇرۇن كۆردۇق. بۇنىڭغا قارشى تەتقىقات ئالىملىرى بىزگە سۇنغان 400خىل «راك پەيدا قىلغۇچى ماددا» پىشۇرۇلغان يېمەكلىككە خۇمار بولۇپ ، بۇلارنىڭ ئىچىدە مېخانىكىلىق غىدىقلىنىش ۋە تاماكا كۆيدۈرۈش قاتارلىق بۇيۇملار بار ، ئۇلار تاشلىغان تاشتىنمۇ قىممەت بولمايدۇ.

ھەر بىر ئورگاننىڭ مىليونلىغان ھۈجەيرىسى بار بولۇپ ، بۇ ئورگاننىڭ خىزمىتى ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ ھۈجەيرىلەرگە زورلانغان ئوزۇقلۇق مەلۇم مۇھىم تەركىبلەر كەمچىل بولغاندا ، ھۈجەيرىلەر ھاياتىي كۈچىنى يوقىتىپ ئىشلىتىشكە باشلايدۇ. ئېنېرگىيە زاپىسى ھازىر بۇ ساھەگە كەلدى ، ئەمما ئۇلارمۇ ناھايىتى تېزلا تۈگىدى. ئورگان قانداقتۇر ياكى باشقا ئىقتىدارلىرىنى ئىجرا قىلىسلا ، يىراقنى كۆرەلمەيدىغان كىشىلەر قىزىل چىراقنى كۆرمەيدۇ. ئەمما ئاخىرىدا پائالىيىتىدە ئارقىدا قالغاندا ، ئۇلار بۇنداق ئەزانىڭ كېسەل ئىكەنلىكىنى ۋە دورىغا مۇراجىئەت قىلىدىغانلىقىنى ئېيتىدۇ. ئەمما ، ئازراق دورا ياكى زەھەرلىك چېكىملىك ئۇزۇن يىل ئوتتا كۆيۈپ كەتكەن يېمەكلىك مەھسۇلاتلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى ئالماشتۇرۇپ ، مېيىپ ھۈجەيرىلەرگە قايتىپ كېلىپ ، ئۇلارنىڭ مەخسۇس خىزمەت قىلىش ئىقتىدارىنى يوقىتىشى مۇمكىنمۇ؟

ئالمىشىش قانىلىدا نەچچە كۈن ياتقاندىن كېيىن ، كۆپ ساندىكى گۆش ، تۇخۇم ، سېرىق ماي ۋە پىشلاقلار تولغاقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ، ئۈچەينىڭ ياللۇغلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ، بۇنىڭ ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان ئالامىتى ئىچ سۈرۈش. ئەمما بالا ئەمەلىيەتتە ئىچ سۈرۈش ئالامەتلىرىنى كۆرسەتسە ، پۈتۈن ئەيىب تەرەتتە كۆرۈلىدىغان بىر نەچچە مېۋە تېرىسىگە يۈكلىنىدۇ. ھېچكىم مېۋە تېرىسىنىڭ بالىنىڭ ئۈچىيىدە قانداق قىلىپ ياللۇغ پەيدا قىلىدىغانلىقىنى سورىمايدۇ ، ئۇلار ھېچقانداق كىرىش ۋە چىرىشتىن ئۆتمەي ، ئۇلار كىرىپ بىر نەچچە سائەت ئىچىدە بەدەننى ئۆزگەرتمەيدۇ. پۈتكۈل پاجىئە كىشىلەرنىڭ تۇخۇم ، گۆش ، سېرىق ماي ۋە ھەسەلنى نورمال ۋە كەم بولسا بولمايدىغان يېمەكلىك دەپ قارايدىغانلىقىدىن كېلىپ چىققان ، ئەمما مېۋىنى ئىككىنچى دەرىجىلىك نەرسە دەپ قاراش ، ئۇنى يېيىشكە ياكى يېيىشكە بولمايدۇ. بەزىدە ، ھەتتا بالىلارنىڭ «ئاشقازىنىنى تەرتىپكە سالماسلىق» ئۈچۈن مېۋە يېيىشنى چەكلەش زۆرۈر دەپ قارىلىدۇ.

پىشۇرغان تاماقنىڭ ئېغىرلىقىنى ساغلاملىقنىڭ ئۆلچىمى دەپ قاراشقا بولمايدۇ.

سېمىزلىك ئەڭ خەتەرلىك كېسەللىك

ئىنسان ئورگانىزمى يەنىلا تەبىئىي بولمىغان قارشىلىق كۆرسىتەلەيدۇ
يېمەك-ئىچمەك ۋە ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇش كۈرىشىنى داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن ، ھەر خىل ئەرز-شىكايەتلەر پەيدا بولىدۇ ، مەسىلەن ، ئىشتىھا تۇتۇلۇش ، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق ، ئاشقازان ياللۇغى ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى ، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلار. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئورگانىزمنىڭ بارلىق ۋاستىلەرنى ئىشلىتىش كۈرىشىنىڭ تاشقى ئىپادىسى

بىر تەرەپ قىلىش تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى نېيتراللاشتۇرۇش ۋە ئۇ ئىشلەپچىقارغان زەھەرلىك ماددىلارنى بەدەندىن قوغلاپ چىقىرىش. بىمار ئورۇقلاشقا باشلايدۇ ، ئاندىن ئۇلار ئۇنىڭغا «ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى» تاماق بېرىش ئارقىلىق ئۇنى كۆچەيتىشكە تىرىشىدۇ. ئورگانىزم ئاخىرى مەغلۇپ بولۇپ ، كۆرىشى توختىغان كۈنى ، ئىنسان يا بۇ دۇنيا بىلەن خوشلىشىدۇ ياكى ئەكسىچە ، ئىشتىھاسى ئاشىدۇ ۋە ئۇ تويماي تاماق يېيىشكە ، ياخشى ھەزىم قىلىشقا ، ئورۇقلاشقا باشلايدۇ ، «سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ» ۋە كۈچ .«باشقىچە ئېيتقاندا ، ئۇ كۈنى ئىنسان ئورگانىزمى كۆرىشىشتىن ۋاز كېچىپ ، تەبىئىي بولمىغان يېمەك-ئىچمەككە «ماسلىشىدۇ» ۋە ئىنسان كېسەللىرىنىڭ ئەڭ خەتەرلىكلىرىدىن بىرى بولغان تەبىئىي جەسەتنىڭ ئاساسى.

تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرنىڭ بېسىمىنىڭ تەسىرىدە ، بەدەن ئۆزىگە ماسلىششقا ۋە بۇ خىل پەرھىزلەر ئىشلەپچىقارغان ھەر خىل زىيانلىق ماددىلارنىڭ ئورگانىزمغا قوبۇل قىلىنىشىغا مەجبۇر بولىدۇ. ئاندىن ئامانەت ماي ، سۈيدۈك كىسلاتاسى ۋە ئۇنىڭ تۇغۇندى ماددىلىرى ، خولېستېرىن ، كۆپ ئۇچرايدىغان تۇز ، ئارتۇقچە سۇيۇقلۇقلار ، كالتسىي ، كۆكرەك پەردىسى ، ئۆسمە ، ھەرىكەتسىز ۋە پارازىت ھۈجەيرىلەر ، كۆپ مەنبەلىك يوغان ھۈجەيرىلەر (پولىكارىئوسىتلار) ، چوڭ رازمېرلىق يادرو (مېگاكارىئوسىتس) قاتارلىقلاردىن ھاسىل بولىدۇ. بەزىدە بۇ ھۈجەيرىلەر نورمال ھۈجەيرىلەرنىڭ نەچچە يۈز ھەسسىسىگە يېتىدۇ ، ئەمما ئۇلاردا ھېچقانداق پايدىلىق خىزمەت قىلىش ئىقتىدارى كەمچىل.

بۇ غەلىتە مەخلۇقلارنىڭ ھەممىسى بەدەندە يىغىلىپ ئادەمدە يارىتىلىدۇ
ساغلاملىق ۋە كۈچ خام خىيالى بولسا ، ئەمەلىيەتتە ئۇ ئاستا-ئاستا ماغدۇرسىزلىنىشقا دۇچار بولىدۇ. ئۇنىڭ مۇسكۇللىرى نېپىز ۋە ئاجىز بولىدۇ ، ئۇنىڭ ئالاھىدە ۋە ئاكتىپ ھۈجەيرىلىرىنىڭ سانى ئازلاپ ، ئەزالىرى ئىسراپ بولىدۇ. دۇنيامىز مول بولغان ئاشۇ «قەيسەر» ، «پۇختا» ئەرلەر ، قېلىن سېمىز قوللار ، قوپال قوللار ۋە ئارتۇقچە قەۋەت مايلار بار ، ئەمەلىيەتتە ئۇلار تېرە بىلەن قاپلانغان ئىسكىلىتلار. ئۇلارنىڭ ھەر بىرى ئۆزىنىڭ ئاجىز ۋە ئورۇقلاپ كەتكەن مۇسكۇللىرىنى مايلىق قويغا يۆكلىدى ، ئۇ ھەقسىز ئوزۇقلىنىدۇ ۋە ھەممە يەردە ئۆزى بىلەن بىللە توشۇيدۇ. لېكىن غەلىتە يېرى شۇكى ، بۇنداق كىشلەر توختىماي سالامەتلىكى ، جۇشقۇنلۇقى ۋە كۈچى بىلەن ماختىنىدۇ.

ئۇلار ئۆزىنىڭ قەيسەرلىكىدىن تولىمۇ پەخىرلىنىدۇ ، سۆھبەتتە ئۇنىڭغا پايدىلانما بولغاندا ، ئۇلار ياغاچقا تېگىدۇ ياكى شەرقتە يىغلايدۇ. بولمىسا ئۇلار قەدىرلىگەن ئېغىرلىقىدىن بىر دانىنى يوقىتىپ قويىماسلىقى كېرەك. بىرسى ئون نەچچە تومنى بۇنداق ئېچىنىشلىق يىراقنى كۆرەلمەسلىكنىڭ مىسالى بىلەن تولدۇرۇشى مۇمكىن.

ھېچقانداق دورا ئۇتتا بۇزۇلغان خام ماتېرىياللارنى ئالماشتۇرالمايدۇ

ئادەتتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ھەممىسى كېسەللىك ئالامىتى. باشقىچە ئېيتقاندا ، ئۇلار بىمارغا ۋاقىتلىق ياردەم بېرىش ياكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يوشۇرۇش ئۈچۈن داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ. ھەر قانداق ئەھۋالدا ئۇلار قازان ۋە قازاندا بۇزۇلغان خام ئوزۇقلۇقنىڭ ئورنىنى ئالالمايدۇ. نۇرغۇن ئۇلۇغ ئالىملار زەھەرلىك چېكىملىك چېكىشنى قەتئىي چەكلەيدۇ. ئەنگلىيەدە ، تۆت يېرىم يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ ، ئىنگلىز خەلقىنىڭ پاراۋانلىق قاتلىمىنىڭ چوڭ بۆلىكىدە ئېلىپ بېرىلغان جاپالىق تەتقىقاتتىن كېيىن ، پېكخام بىئولوگلىرى پەقەت توققۇز پىرسەنت كىشى بەھرىمەن بولدى دەپ يەكۈن چىقاردى. سالامەتلىك قالغان 91پىرسەنت ئادەم كېسەل بولۇپ قالغان بولسىمۇ ، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى كېسەل ئىكەنلىكىنى بىلمىگەن. كلىنىكىلىق داۋالاشتىن كېيىن ئۇلارنىڭ يەكۈنى شۇكى ، داۋالاش ئۈچۈن تاللانغان قالايمىقانچىلىقلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك داۋالاشقا ئىنكاس قايتۇردى ، ئەمما كېيىن بىمارلارنىڭ ئومۇمىي ساغلاملىقىدا كۆرۈنەرلىك ناچارلىشىش كۆرۈلدى. دېمەك ، زەھەرلىك چېكىملىك پەقەت كېسەللىك ئالامەتلىرىنىلا يوشۇرىدۇ ، ھالبۇكى ، ئۇلارنىڭ زېيىنى ئاللىقاچان ئاجىزلاشقان ئورگانىزىمغا قوشۇلۇپ ، ئۇنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى تېخىمۇ ناچارلىشىدۇ.

شۇڭلاشقا ، كىمنىڭ كېسەل بولماسلىقىنى ياكى ئاللىقاچان كېسەل بولۇپ قالغان بولسا ، سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى خالايدىغانلار ئۆمىدنى زەھەرلىك چېكىملىككە باغلىماسلىقى كېرەك. بەلكى ئۇ تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىك ۋە زەھەرلىك چېكىملىك چېكىشتىن پەرھىز تۇتۇشى ، خام يېيىش ئارقىلىق تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتى بويىچە ياشىشى كېرەك!

بۇ ھەقىقىي ، بىخەتەر ۋە ئىلمىي ئۇسۇل ، ئەمما دورا ئارقىلىق داۋالاش بولسا Bircher-Bennerنى نەقىل كەلتۈرۈپ ، پەقەت «ئالدامچىلىق ۋە ئالدامچىلىق». مېنىڭچە ، ئۇنى تېخىمۇ مۇۋاپىق خام خىيال ۋە ئۆزىنى ئالداش دېيىشكە بولىدۇ. نىتچې زەھەرلىك چېكىملىكنى «قامچىنىڭ كىرپىكى» دەپ ئاتىدى. دوختۇرلار دوختۇرخانا بىمارلىرىنى ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلۈش ، گۇرۇپپىدىن بىرىنى زەھەرلىك چېكىملىك ۋە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ئارقىلىق داۋالاش ، يەنە بىرىنى ساپ خام يېيىش ئارقىلىق داۋالاش ، ئاندىن ئىككى نەتىجىنى سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق بايانلىرىمنىڭ راستلىقىغا ئاسانلا قايىل قىلالايدۇ. بىر-بىرى بىلەن. بۇ ئاساسىي ۋە ھەل قىلغۇچ سىناق ، بولمىسا خام يېيىشكە قارشى ھەر بىر تالاش-تارتىش ئەڭ تۆۋەن قىممەت ۋە قىممەتسىز بولىدۇ. بايانلىرىمىزنى كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن داۋالاشنىڭ بىر قانچە مىسالى بىلەن تەسۋىرلەپ ئۆتەيلى.

ئاغرىق بەدەننىڭ خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىكىنىڭ ئاگاھلاندۇرۇش بەلگىسى ، ئورگانىزىمنىڭ ياردەم تەلەپ قىلىشى.
ئەمما بىز بۇ خەتەرنى تونۇشنىڭ ئورنىغا ، بۇ خەتەرنىڭ سىزىمىنى مېڭىمىزگە يەتكۈزىدىغان نېرۋىلارنى ئۆلتۈرىمىز ۋە زەھەرلىك چېكىملىك بىلەن ئۇلارنىڭ ئاۋازىنى جىمىقتۇرىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىللە ، بۇ كېسەللىك مۇۋەررەر مۇساپىنى بېسىپ ، ھازىر زەھەرلىك چېكىملىكنىڭ زىيانلىق تەسىرى بىلەن ئېغىرلاشتى.

يەنە بىر مىسال كەلتۈرىمىز: ئارتېرىيە تومۇرىمىز پاسكىنا ماددىلار بىلەن تولغاندا تارىيىپ كەتسە ، يۈرەك تېخىمۇ كۆپ كۈچ ئىشلىتىپ قاننى بەدەن ئارقىلىق ئايلاندۇرىدۇ ۋە نەتىجىدە قان بېسىم ئۆرلەيدۇ. ئەمما قان تومۇرلىرىمىزنى ئاشۇ بۇلغانمىلاردىن تازىلاشنىڭ ئورنىغا ، بىز پەقەت زەھەرلىك ماددىلارنى ئىشلىتىپ ئۇلارنىڭ يوللىرىنى سوزۇش ۋە كېڭەيتىش ئىقتىدارىغا ئىگە نېرۋىلارنى غىدىقلايمىز. شۇڭا زەھەرلىك ماددىنىڭ ئۈنۈمى داۋاملاشسىلا ، قان تومۇردىن تېخىمۇ ئەركىن ئاقىدۇ ۋە بېسىم ۋاقىتلىق تۆۋەنلەيدۇ. قانداقلا بولمىسۇن ، ئۇنىڭ ئۈنۈمى توگىگەن ھامان ، پاراخوتلار ئىلگىرىكى دورىلارنىڭ رولى بىلەن ئىلگىرىكى ھالىتىگە قايتىدۇ.

ئورگانىزىمغا زىيانلىق تەسىر كۆرسەتمەيدىغان دورا يوق.
ئەمما يېقىندىن بۇيان ، ۋاشىنگتون ئۇنىۋېرسىتېتى تىببىي ئىنستىتۇتى كلىنىكىلىق مېدىتسىنا پروفېسسورى ، دوكتور خاررىي ل. ، بىزگە نۇرغۇن پايدىلىق ئۇچۇرلارنى بېرىدۇ. ئەلۋەتتە ، زەھەرلىك چېكىملىك پەقەت زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنى دەرھال ئۆلتۈرىدىغان ياكى ئېغىر كېسەللىك شەكلىدە پەيدا قىلىدىغان ئەگەشمە كېسەللىكلەر ۋە ئىنكاسلارغا مەسئۇل بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئۇ ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ مىڭدىن بىرىلا خاتىرىلەنگەن قالغانلىرى مەڭگۈ ئۇنتۇلمايدۇ.

350مىڭ ماددىنىڭ ھەر بىرىنىڭ مۇقىملاشتۇرۇلغانلىقى بېكىتىلدى
دورا تەييارلاشقا ئىشلىتىلىدىغانلار ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ خەتەرلىك بولغىنى پېنىتسىللىن ، ئورىئومىيسىن ، ستىرېپتومىيسىن ، سىماب بىرىكمىسى ، سۇلفونامىد گۇرۇپپىسى زەھەرلىك چېكىملىك ، رەقەملىك دورا ، ۋاكسىنى ، قان زەردابى ، بىرىكمە ۋىتامىنلار (تىيامىن ، نىياسىن قاتارلىقلار) ، ئاتوفان ، كورتىزون ، جىگەر جەۋھىرى ، ئىنسۇلىن ، ئادرېنالىن ۋە باشقىلار. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان باشقا دورىلار.

بۇ سوئالغا ئەڭ ئەستايىدىل ئويلىنىش كېرەك.

بىرىكمە ۋىتامىن ۋە ئورگانىك جەۋھەرلەر ، كىشىلەر بۇ ئارقىلىق ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى ۋە ئاشخانىدا كۆيگەن مەھسۇلاتلارنىڭ ئورنىنى ئېلىشنى ئارزۇ قىلىدۇ ، چاقماق تېزلىكىدە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ ، ئۇلار بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى بەش مىنۇت ئىچىدە. -1951يىلى ، 324مىليون ، -1952يىلى ، ئاشخانىدا كۆيگەن تەبىئىي ئانتىبىئوتىكلارنىڭ ئورنىنى ئېلىش ئۈچۈن ، پەقەت 350مىليون گرام پېنتسىللىن ئادەم قېنىغا ئوكۇل قىلىنغان.

ئۇلار ئادەم بەدىنىگە كىرگۈزۈلگەندىن كېيىن ، مىڭلىغان ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ ، بەزىدە بەش مىنۇتتىن ئون مىنۇتقىچە ، ئانانىزىم ئارقىلىق ، يەنە ئونمىڭلىغان كىشىلەر نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە دۇچار بولىدۇ ، بۇنىڭ ئىچىدە بىز تورمۇز ، تېرە ياللۇغى قاتارلىقلارنى تىلغا ئالالايمىز. ئىسسىقلىق ، ئېكېما ، پۇرپۇرا ، كانايچە زىققە ، كۆپ خالتىلىق ئىششىق ، جىگەر قېتىشىش ، سېرىقلىق چۆشۈش ، بۆرەك ياللۇغى ، بۆرەك ياللۇغى ، قان ئازلىق ، قان زەردابى كېسەللىكى ۋە قاپارتما.

كىشىلەر بۇ زەھەرلىك چېكىملىكنىڭ بۇ ئۆلۈم ۋە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتىكى مەسئۇلىيىتىگە كۆز يۇمۇپ ، بەدەننىڭ دەرىجىدىن تاشقىرى سەزگۈرلۈكنى ئەيىبلەشنى خالايدۇ. ئەمما بۇ دەرىجىدىن تاشقىرى سەزگۈرلۈكنى نېمە كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىغا كەلسەك ، ئۇلار جىمجىت هالدا سوئالدىن ئۆتىدۇ.

بىچارە باللىرىم يىلدا بىر نەچچە قېتىم بۇنداق كېسەللىك ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايتتى. بىز ھەممىشە ئۇلار يېگەن يېمەكلىكتىكى سەۋەنلىكنى ئىزدەشكە تىرىشىمىز ، هالبۇكى ، بىر يۈرۈش رېتسېپ بەرگەن دوختۇرلار ئۆزلىرى بەلگىلىگەن دورىلارنىڭ خەتىرى توغرىسىدا ئەزەلدىن بىر ئېغىزمۇ گەپ قىلمىدى. مىليونلىغان باشقىلارغا ئوخشاش ، بىز دورىلارنى پەقەت كېسەلنى داۋالاش ئۈچۈن ئەمەس ، بەلكى كىشىلەرنى داۋالاش ئۈچۈن دەپ ئويلىدۇق. بىر قېتىم بالام ھەر كۈنى سېرىقلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالدى. بىز ھەيران قالدۇق ، چۈنكى بىز سېرىقلىقنىڭ ھەر ئىككىسىگە تەسىر قىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەل ئەمەسلىكىنى بىلەتتۇق. بۇگۈن ، ۋىجدانىمنىڭ سانجىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن باشقا ئاتا-ئانىلارنى بۇنداق خەتەردىن ئاگاھلاندۇرۇشتىن باشقا قىلالايدىغان هېچ ئىش يوق.

هازىر ئەڭ خەتەرلىك دورىلارنىڭ تاتلىق ناخشىلار ۋە جەلپكار رەسىملەرنىڭ ياردىمىدە ھەر كۈنى تارتىلىدىغان پايدىلىق نەرسىلەر سۈپىتىدە قانداق ئومۇملاشقانلىقىنى كۆزىتىش كىشىنى ئېچىندۇرىدۇ. بەزى دۆلەتلەردە ، ھەقىقەتەن

دورا ۋە دورىگەرلىك سودا ۋە پايدا ئېلىشنىڭ زور ئەندىشىسىگە ئايلاندى.

خام يېيىش ىبراقلا ھەر خىل دورىلارنى ئىشلىتىشكە خاتىمە بېرىدۇ ، چۈنكى كېسەللىك بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا تەبىئىيلا زەھەرلىك چېكىملىكنىڭ ھاجىتى بولمايدۇ.
كېسەللىكلەر يېمەكلىكلەرنىڭ چېكىنىشىنىڭ مەھسۇلى. ئۇلار پەقەت بىزنىڭ يېمەك-ئىچمىكىمىزنى تۈزىتىش ئارقىلىقلا يەڭگىلى بولىدۇ. بىزنىڭ زەھەرلىك چېكىملىك ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى يېڭىشكە ئۇرۇنۇشىمىز ئىنتايىن خەتەرلىك ، مەغلۇبىيەتكە مەھكۇم بولغان ئەقىلسىز تەجرىبە. ئالىبۇرۇن ئۇلارنىڭ ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتلىرى بىزگە تىكىلىپ تۇراتتى.

يېڭى تىپتىكى كېسەللىكلەر توختىماي پەيدا بولىدۇ. ئازراق
كېسەللىكلەر تېخىمۇ ئېغىر قالايمىقانچىلىقلارغا ئورۇن بېرىدۇ. نەتىجىدە ئەرلەر توختىماي يېڭى تىپتىكى قان زەردابى ۋە ۋاكسىنىلارنى تەييارلايدۇ ، تېخىمۇ كۈچلۈك ۋە كۈچلۈك ئانتىبىئوتىكلارنى بايقايدۇ ۋە ئاستا-ئاستا خاتالىق ، ئەگەشمە كېسەللىكلەر ۋە ئاپەتلەر پاتقىقىغا پېتىپ قالىدۇ.

تېببىي ئىلىم ساھەسىدە مىسلى كۆرۈلمىگەن ۋە ئاساسىي ئۆزگىرىش بولۇشى كېرەك. بارلىق سەممىي ۋە ئاۋام روھلۇق دوختۇرلار ىبراقلا ئورنىدىن تۇرۇپ ، ئاكتىپ تەدبىر قوللىنىپ ، ئىنسانلار زاۋۇتىغا قارىتىلغان كەم بولسا بولمايدىغان خام ئەشيانىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

يىراقنى كۆرەلمەيدىغان كىشىلەرنىڭ قارىشىدا ، خام يېيىش بىلەن باراۋەر
تارىختىن بۇرۇنقى ئىنسانىنىڭ ئىپتىدائىي ھاياتىغا قايتىش. ئەمەلىيەتتە ، مەدەنىيەتكە تاماق ئېتىش ۋە پىششىقلاپ ئىشلەشتىنمۇ چوڭ نومۇس يوق. خام يېگۈچى پەقەت ئاتالمىش مەدەنىيەت كېسەللىكلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئازاب-ئوقۇبەتلەردىن ۋاز كېچىپ ، مەدەنىيەت ئارقىلىق ئۇنىڭغا بېرىلگەن تېخنىكىلىق تەرەققىياتنى ئىنسانلارنىڭ خام ئەشياسىنىڭ ساپلىقىنى يوقىتىشنىڭ ۋاستىسىگە ئايلاندۇرۇشنى رەت قىلدى. بولمىسا ، ئۇ تېلېفوندا سۆزلەش ، ھاۋادا ساياھەت قىلىش ياكى مېۋىسىنى توڭلاتقۇدا يېڭى ساقلاشنىڭ قۇلايلىقىنى تاشلىمايدۇ.

ئەسىرلەردىن بۇيان ئەرلەر بەك قارىغۇ ۋە نادان بولۇپ ، ئۇلار ھەمىشە پىشۇرۇلغان تاماقلارنى يېيىشنى تەبىئىي مەشغۇلات دەپ قارايدۇ. ھازىر ، ئۇلار تۇنجى قېتىم خام يېيىش توغرىسىدا ئاڭلىغاندا ، ئۇنى غەلىتە ۋە قىزىقارلىق نەرسە دەپ قارايدۇ ، ھالبۇكى ئەمەلىيەتتە ئۇ تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ تاماق ئېتىش ئۇسۇلى بىلەن زاۋاللىققا يۈزلىنىشىدۇر.

تەبىئىي ، غەلىتە ۋە قىزىقىدىغان بولۇپ ، تارىختا ئىنسانلار تەرىپىدىن قىلىنغان ئەڭ چوڭ ئەخمەقلىق دەپ
خاتىرىلىنىشى كېرەك.

پىشۇرغان يېيىش ۋە دورا ئارقىلىق داۋالاش ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ
ئىنسانلارنىڭ ئىرقىنى يوقىتىش

نۇرغۇنلىغان مامۇت هايۋانلار بۇ تۇپراقتا ياشىغان ، ئاندىن پېتونلەي يوقىلىشقا ئۇچرىغان. هازىر ئىنسان
ئۆز قولى بىلەن مۇشۇنداق ناچار شارائىتلارنى يارىتىۋاتىدۇ ، هامان بىر كۈنى ئۇنى بۇ يەر يۈزىدىن يوقىتىۋېتىدۇ.
يېمەكلىكلەرنىڭ چېكىنىش جەريانى بىلەن پاراللېل هالدا ، هەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كۆپ خىللىقى ۋە قېتىم
سانى كۆپىيىدۇ. يەنە نۇرغۇن ئەۋلادلار ئۆتتۈشتىن بۇرۇن ، كىشىلەر بالاغەتكە يېتىشتىن بۇرۇن يۈرەك قان تومۇر
كېسەللىكلىرى ياكى راك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ كۆپىيىش ئىقتىدارىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش
پۇرسىتىگە ئېرىشىدۇ. يېقىنقى نەچچە ئون يىلدا بۇ كېسەللىكلەر كۆپىيىۋاتقان كىشىنى چۆچۈتىدىغان سۈرئەت
ئاساسىدا ، شۇنى بىلىش ئاسانكى ، ئەگەر ئەرلەر يەنىلا ئەخمەقلىقىدا چىڭ تۇرالىسا ، بۇ تەقدىرلىك كۈن يىراق
بولماسلىقى مۇمكىن.

پىشۇرغان تاماق يېيىش ۋە دورا ئارقىلىق داۋالاشنىڭ پايدىسىنى كۆرسىتىپ بېرىدىغان ئالىم ، ۋەيران
بولۇش گىردابىغا بېرىپ قالغان ۋاقىتتا ، ئۇنىڭ يۈزىگە تىكىلىپ تۇرغان مىليونلىغان زىيانلارغا كۆزىنى يۇمۇپ
تۇرۇپ ، پۇلنى ساناپ خۇشال بولغان سودىگەرگە ئوخشايدۇ. هەر بىر سودىنىڭ ئاخىرقى نەتىجىسىنى ئاخىرقى
هېسابات جەدۋىلىگە هۆكۈم قىلىش كېرەك. ئوخشىمىغان هايۋانلارنىڭ تۆرلۈك-تۈمەن هايۋانلىرى بەھرىمەن
بولغانلارغا سېلىشتۇرغاندا ، مەدەنىيەتلىك ئىنساننىڭ ئاشپەزلىك ۋە دورا بايقاشلىرى ئارقىلىق ئۆزىگە قانداق
پايدا ۋە ئەۋزەللىكلەرنى قولغا كەلتۈرگەنلىكىنى كۆرۈپ باقايلى. ئىنسان باشقا كېسەللىكلەرگە قارىغاندا هەر خىل
كېسەللىكلەرگە بەكرەك ئۇچرايدۇ.

ۋىتامىنلار بايقالغاندىن كېيىن ، ئىنسانلار بىرلا ۋاقىتتا سېزىمچانلىقتا ئىگە بولۇشى كېرەك ئىدى ، ئۇ
تاماق ئېتىش ئارقىلىق تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى يوقىتىۋاتىدۇ ، بۇ تەركىبلەر ئۇنىڭ يوقلۇقى ئۇنىڭ ئاخىرلىششىنى
تېزلىتىدۇ. ئۇ بۇ تاشلاندۇقلارنى بىر قېتىم ئاخىرلاشتۇرۇشى ۋە تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ ئىمموۇنتېت كۈچىنىڭ
بۇزۇلۇشىدىن ساقلىنىشى كېرەك ئىدى. ئەمما پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ سېھرىي كۈچى شۇنچىلىك
ئۇلۇغكى ، ئۇ ئىسلاھاتتىكى بارلىق ئۇرۇنۇشلارنى توسىدۇ. خۇمار ئىلىمنى بويسۇندۇرىدۇ ۋە ئالىدۇ

ئۇنىڭ تالونلىرىغا. شۇنىڭ بىلەن بىللە ، يەنىلا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرگە مەھكەم ئېسىلىۋالىدۇ ، ئەرلەر يېمەكلىكلەرنىڭ سىرىغا سىڭىپ كىرىشكە ، تاماق ئېتىش ۋە پىششىقلاپ ئىشلەشتە بۇزۇلغان تەركىبلەرنى تونۇپ يېتىشكە ، ئاندىن ئۇنى بىرىكمە ماددىلار بىلەن ئالماشتۇرۇشقا تىرىشىدۇ. ئاشۇ موھىم تەركىبلەرنى ئۆز قولى بىلەن كۆيدۈرۈش ۋە يوقىتىش ، كېسەل بولۇپ قېلىش ، قەبرىنىڭ گىرۋىكىدە تۇرۇپ ، ئاندىن ئالدامچىلىق ۋاستىلىرى بىلەن ئۆزىنى قۇتۇلدۇرۇشقا ئۇرۇنۇش ئەخمەقلىق ئەمەسمۇ؟ شۇنى ئۇنتۇپ قالماسلىقىمىز كېرەككى ، بۇ تەركىبلەر بىئولوگلار ئېتىراپ قىلغان 40ۋە 50خىل ۋىتامىن بىلەنلا چەكلەنمەيدۇ.

ئۇلارنىڭ سانى ناھايىتى كۆپ بولۇپ ، ئۇلارنىڭ سۈپەت ۋە سان جەھەتتىكى خۇسۇسىيەتلىرىنى نەچچە مىڭ يىللارغىچە توغرا تەسۋىرلەپ بېرەلمەيدۇ. ئويلاپ باقايلى ، ھامان بىر كۈنى ئالىملار ئۇلارنىڭ سورتلىرىنى تونۇشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ. ئاندىن ، بۇغدايدىن تاشلانغان تەركىبلەرنى سۈنئىي ئۇسۇللار بىلەن ئالماشتۇرۇش ئۈچۈن ، چەكلەنگەن خىراجەتنى سۆزلىمەي ، ھەر بىر شەخسكە مىڭلىغان رېتسېپ ۋە تەييارلىق لازىم بولىدۇ.

مېۋە ، كۆكتات ۋە دانلىق زىرائەتلەرنىڭ ئايرىم تۈرلىرى ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقاتلار ئارقىلىق ، يېمەكلىككە خۇمار بولغان بىئولوگلارنىڭ ئۆزى تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرنى دېگۈدەك داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. ئەمما كىشىلەر بالىلىق دەۋرىدىن باشلاپلا تەبىئىي يېمەكلىكلەر بىلەنلا ئوزۇقلانسا ، ئىنسان ئورگانىزمىنىڭ بۇ كېسەللىكلەردىن خالىي ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىشنى خالىمايدۇ. باشتىن-ئاخىر پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش خىيالى ئۇلارنى ئېنىق تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارىدىن مەھرۇم قىلىدۇ ، ئاندىن ئىلىم-پەن خۇمار بولۇش ئورنىنى بېرىدۇ.

تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى دوختۇرلار ۋاقىتلىق داۋالاش ئۇسۇلى سۈپىتىدە ئىشلەتمەسلىكى كېرەك. ئۇلار چوقۇم ئىنسانلارغا ماس كېلىدىغان بىردىنبىر يېمەكلىك دەپ ئېلان قىلىنىشى كېرەك

نۇرغۇنلىغان ئىلغار دوختۇرلار دورا بىلەن داۋالاشنى ئەيىبلەيدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى زەھەرلىك چېكىملىك داۋالاشتىن ئېرىشكەن ئۈنۈمسىز نەتىجىلەردىن بەك ئۈمىدسىزلەنگەن بولۇپ ، ئۇلار داۋالاش ئەمەلىيىتىدىن ۋاز كېچىپ ، ئالدىنى ئېلىشنىڭ تۈپ مەسىلىلىرىنى تەتقىق قىلىشقا ئۆزىنى بېغىشلايدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە شۋېتسارىيەلىك داڭلىق دوختۇر Bircher-Bennerبار ، ئۇنىڭ گېرمانىيە تەتقىقاتىدىن مەن ئەرمېنىيە كىتابىمدا بىر قانچە قىسقا تەرجىمىنى تونۇشتۇردۇم. داۋالاش ھاياتىنىڭ دەسلىپىدە ، بىرچېر بېننېر شۇنداق بولۇپ قالدى

هازىرقى داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن ئۈمىدسىزلىنىپ ، ئۇ تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى بىلەن
تونۇشۇش ئۈچۈن يۈز بەرگەندە ، ئۇ ھېچقانداق دورا ئىشلەتمەي ، تەبىئىي ئوزۇقلۇقنىڭ ياردىمى بىلەن
بىمارلىرىنى داۋالاشقا باشلىغان. ناھايىتى تېزلا دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ھەرقايسى دوختۇرلار
تەرىپىدىن مۇۋەپپەقىيەتلىك داۋالىنالمىغان نۇرغۇن بىمارلار سيۇرىخدىكى ساناتورىيەسىگە باردى ۋە ناھايىتى
قىسقا ۋاقىت ئىچىدە خام گۆشسىزلىكنىڭ تولۇق داۋالىشىغا ئېرىشتى.

ئەمما Bircher-Benner خام يېمەكلىكلەرنى «داۋالاش ئۇسۇلى» دەپ قارىدى ، ئۇ بارلىق جانلىقلارغا
ماس كېلىدىغان بىردىنبىر يېمەكلىك ئەمەس. ئەرلەر بالىلىق دەۋرىدىن باشلاپلا تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەر
بىلەن ئوزۇقلىنىشقا ، ئاندىن كېسەل بولۇپ قېلىپ ، ياشانغان ۋاقىتلىرىدا «داۋالاش يېمەكلىكى» ئارقىلىق
ساقىيىشقا مەجبۇر بولغاندەك. ئەمما بۇ روشەن زىددىيەتنىڭ ئېنىق سەۋەبلىرى بار. ئالدى بىلەن ، دۇنيادا
ھېچكىم يوق ، ھەتتا خام ئوزۇقلۇقتىكى ئالدىنقى قاتاردىكى مۇتەخەسسىس ، Bircher-Benner تاماق
ئېتىشنىڭ خۇمار ئىكەنلىكىنى ، كىشلەرنىڭ پىشۇرغان يېمەكلىككە بولغان ئارزۇسىنىڭ ئاچلىقمۇ ئەمەس ،
بىئولوگىيىلىك ئېھتىياجمۇ ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ھۆجەيرىلەر.

كېيىن ، بىرچېر-بېننېر دوختۇر بولۇش سۈپىتى بىلەن ھازىرقى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن تەربىيەلەنگەن. ئەگەر
ئۇ ئىنسانىيەتنى بارلىق كېسەللىكلەردىن خالىي قىلىدىغان ئوزۇقلۇق سىستېمىسىنى ئاشكارا تەشەببۇس قىلغان بولسا ،
ھېچكىم ئۇنىڭغا ھېچقانداق ھەق بەرمىگەن ، ھەتتا ئۇنىڭغا ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلمىغان بولاتتى.

ھازىرقى پەيتتە ئوزۇقلۇققا قارشى ئىككى خىل قاراش بار.
ئۇلارنىڭ بىرى خام يېيىشنى قوغدايدۇ ، يەنە بىرى پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇلارنىڭ
بىرى گۆشسىزلىكنى تەشەببۇس قىلىدۇ ، يەنە بىرى ھايۋانلارنىڭ يېمەكلىكنى ياخشى كۆرىدۇ. ھازىر ئىلىم-
پەن سىياسەت ئەمەس. خاتا قاراشتا بولغان ئەرنىڭ خاتا ۋە زىيانلىق پىكىرلىرىنى بىگۇناھ بالىلارغا يۈكلەش
ھوقۇقى يوق. بۇ ئىككى خىل كۆز قاراشنىڭ خەلقئارا ئىلىم-پەن ۋە مەدەنىيەت چەمبىرىكىدە تەكشۈرۈلۈشى
زامانىمىزنىڭ موھىم تەلىپى ، بۇنداق بولغاندا خاتا قاراش ئەيىبلىنىشى مۇمكىن ، ئەمما ھەقىقىي قاراش
ئاممىغا ئېلان قىلىنىشى ۋە ئومۇمىي ئەمەلىيەتكە قويۇلۇشى مۇمكىن.

بىرىنچى قاراشتىلا ، مەسىلىنىڭ چوڭقۇرلۇقىغا سىڭىپ كىرىشنى خالىمايدىغان ئاشۇ ئاددىي-ساددا
كىشىلەر خام يېيىش غايىسىنى تېزلا ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدىغان نەرسە ئەمەس ، ئەرلەر چوڭقۇر يىلتىزىدىن
ۋاز كېچىشكە تەييار ئەمەس دەپ قارايدۇ. ئادەت. ئەمما بۇ ئاۋاز

خۇمار ، ئىلىم-پەن ئەمەس. ئىلىم-پەن چوقۇم خۇمار بولۇشتىن ئايرىلىشى كېرەك. بىز ئالدى بىلەن شۇنى ئېتىراپ قىلىشىمىز كېرەككى ، خام يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە ماس كېلىدىغان ھەقىقىي ۋە مۇكەممەل خام ئەشيا بولۇپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزى ۋە بالىلىرىنىڭ خام ئەشياسىنى بۇزماقچى بولغانلار ئۇلارنىڭ كۆڭلىدىكىدەك قىلىدۇ.

ئالدى بىلەن بىز خام يېيىشتىن ئېرىشكەن تەجرىبىدىن پايدىلىنىپ ، ئوزۇقلۇق ئىلمىدە كەڭ تارقالغان يالغان چۈشەنچىلەرنى بىراقلا تۈزىتىشىمىز كېرەك ، بۇنىڭغا ئاساسەن ئەڭ موھىم يېمەكلىكلەر زىيانلىق دەپ قارىلىدۇ ، ئەمما ھەقىقىي زىيانلىقلىرى تەۋسىيە قىلىنىدۇ ياخشى. شۇنى ئېنىق تونۇپ يېتىشىمىز كېرەككى ، خام يېمەكلىكلەر ئاجىز ، كېسەللەر ، ئاشقازان قالايمىقانچىلىقى ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا خام يېمەكلىك چەكلەنگەن ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسى دەل بىمارلارنى ساقايتىدىغان ، ساقلايدىغان ۋە كۈچەيتىدىغان چەكلەنگەن يېمەكلىكلەردۇر. .

بۇنداق ئەھۋاللاردا ئەمدى ناچار ئادەتنى يوقىتىش مەسىلىسى ئەمەس.
ئەكسىچە ، بىمار ھازىر مېۋە تەلەپ قىلىدۇ ، ئەمما بىز ئۇنى رەت قىلىمىز. ئۇ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن ئاغرىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ ، ئەمما بىز ئۇنى ئازراق بولۇشقا قايىل قىلىمىز بىز بالىنىڭ قولىدىكى مېۋىلەرنى تارتىۋېلىپ ، پىشۇرغان تاماقلارنى بوغۇزىغا زورلايمىز. باشقىچە ئېيتقاندا ، بىز ئۇلارنىڭ كېسەللىكى ۋە ئىقتىدارسىزلىقىنىڭ سەۋەبى بولغان ئاشۇ يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە مەجبۇرلاش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ئۇچىنى تېزلىتىمىز. بۇ خىلدىكى ئۇقۇشماسلىقنى تۈزىتىشلا ۋاقىتسىز قازا قىلغانلارنىڭ سانىنى% 50ئازايتىدۇ.

ئۇ يەردىكى بۇ بايانلارنىڭ راستلىقىغا ئۆزىمىزنى قايىل قىلىش ئۈچۈن

باشقا ئۇسۇل ئەمەس ، بەلكى خام يېيىشنى بىر نەچچە ئاي ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈش ، بۇ سىناقنى ھەر بىر ئەقىللىق ئادەم سىناپ بېقىشى كېرەك. مانا مۇشۇنداق ئۇسۇلدا ئوزۇقلۇققا بولغان خاتا ۋە زىددىيەتلىك كۆز قاراشلارغا ئاخىرقى چەك قويۇلىدۇ.

خام يېيىشكە ئاساسەن ، ئوزۇقلۇقنىڭ ئاساسىي پرىنسىپلىرى ئەمدى بولمايدۇ

ئۇنۇۋېرسىتېت ۋە تەتقىقات ئورۇنلىرى بىلەنلا چەكلىنىپ قالىدۇ. بەلكى ئۇلار پۈتكۈل ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ئىش بولۇپ قالىدۇ. نورمال كىشىلەرگە نىسبەتەن ، مىڭلىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىلمىي ئىسىملىرى ، ئۇلارنىڭ مۇرەككەپ فورمۇلالىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق خۇسۇسىيىتى ۋە پەرەز قىلىنغان پايدىسىنىڭ ئۇزۇن ، چارچىغان تەسۋىرىنى ئۆچكە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

پەقەت سۆزلەر: RAW VEGAN FOODياكى ئادەم بەدىنى ئۈچۈن تولۇق خام ماتېرىيال.

شۇڭا ، خام يېيىش مېدىتسىنا ئىلمىدىن باشقا بىر غايىگە ئايلىنىدۇ ، بۇ غايە ئىلمىي فورمۇلا بىلەن ئەمەس ، بەلكى لوگىكا ئارقىلىق چۈشەندۈرۈلىدىغان غايە بولۇپ ، ئۇنىڭ دەلىلى تەبىئەتنىڭ ئىنكار قىلغىلى بولمايدىغان قانۇنىيىتى ۋە ئاساسىي تەجرىبىدىن ئېرىشكەن ئاساسىي نەتىجىلەر.

بىز ھەرگىزمۇ ئىنسانلارنىڭ خام ئەشياسىنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بىئارام قىلماسلىقىمىز كېرەك ماتېرىياللار

ئادەم بەدىنى بىر مۇرەككەپ زاۋۇت. ئۇ يەنىلا تېخىمۇ مۇۋاپىق ھالدا زاۋۇت ۋە سىستېمىلارنىڭ غايەت زور دۇنياسى دەپ قارىلىشى مۇمكىن ، يەنى ئايرىم ئېلىنغان ھەر بىر ھۈجەيرىنىڭ ئۆزى بىر مۇرەككەپ زاۋۇت بولۇپ ، ئۇ ئۆز نۆۋىتىدە باشقا نۇرغۇن زاۋۇتلاردىن تەركىب تاپىدۇ. ھازىرغا قەدەر ، تەتقىقات ئالىملىرى ھەر بىر ھۈجەيرىدە ئون مىڭغا يېقىن بۆلەكنى بايقىدى. ھەر بىر بەز ياكى ئەزا بۇ خىل ھۈجەيرىلەرنىڭ مىللىياردلىرىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ ، ئۇ بەزلەر ، ئەزالار ، سىستېمىلار ، ئىسكىلىت ۋە تېرىنىڭ بىرىكىشىدىن ئادەم بەدىنى ھاسىل بولىدۇ.

ئۇلارنىڭ فۇنكسىيەسىنى توغرا ئادا قىلىشى ئۈچۈن ، ئىنتايىن مۇرەككەپ بۇ زاۋۇتلار ۋە سىستېمىلاردا چوقۇم ئۇنىمگۈلىغان ئوخشىمىغان ماددىلار بار خام ئەشيا بىلەن تەمىنلىنىشى كېرەك ، ئۇلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئىنسانلار ئورگانىزمىنىڭ ئومۇمىي تەشكىلاتىدا ئورۇنداشتىكى ئالاھىدە مەجبۇرىيىتى بار. ئۇ ماددىلارنىڭ ھەممىسى قۇياش نۇرىنىڭ ياردىمىدە ياسالغان بولۇپ ، ئۆسۈملۈكلەرگە مەركەزلەشكەن. مەسىلەن ، ئۇرۇق ، يوپۇرماق ياكى بىر تال قوناقنىڭ ئۆزىدە ھايۋانات ئورگانىزمى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنىڭ ھەممىسى بار. ھازىر ، گەرچە بۇ تەركىبلەر تەركىبى ۋە ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى جەھەتتە ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەردە پەرقلىق بولسىمۇ ، ئەمما بۇ ئانچە مۇھىم ئەمەس ، چۈنكى ئۇلار ئورگانىزمغا كىرگۈزۈلگەندىن كېيىن پارچىلىنىپ قايتا بىرىكتۈرۈلىدۇ ، بۇ جەرياندا بىر ماددا يەنە بىر ماددىغا ئۆزگىرىدۇ. شۇڭا ، ئورگانىزملار ئېھتىياجغا ئاساسەن ھەر خىل تەركىبلەرنىڭ مىقدارىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ ، ئەمما مەلۇم خىمىيىلىك ئېلېمېنت بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ، ئۇ كەم قالغان ئېلېمېنتنى ئورگانىزمنىڭ ئىچىگە كىرگۈزەلمەيدۇ ياكى باشقا ئېلېمېنتنىڭ ئورنىنى ئالالمايدۇ.

مەسلەن ، تەجرىبىخانىدا كالتسىي ، ۋىتامىن ياكى ئاقسىلنىڭ قويۇقلۇقىدا زور مىقداردا قويۇقلۇق
بارلىقنى بايقاش مۇمكىن ئەمەس ، شۇنداقتىمۇ ئۇ پىلە قۇرتى ۋە يەنىلا كۆپ ئۇچرايدىغان ئوت-چۆپلەردىن
ھايۋانلار بارلىق ۋىتامىن ۋە مىنېرال تۇزلارنى ئېلىپ ، غايەت زور سۆڭەكلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. ، گۆش ۋە
ماي. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، سۈت ، ماي ، پىشلاق ، مېۋە ، جىگەر ۋە يىراقنى كۆرەلمەيدىغان كىشلەر
كالتسىي ، فوسفور ، ۋىتامىن ۋە «تولۇق تەڭپۇڭلۇق» ئاقسىلنىڭ مەنبەسى سۈپىتىدە تەۋسىيە قىلغان
گۆشنىڭ ئورنىدا ، پەقەت پىلە قۇرتى بولۇشى مۇمكىن. تەۋسىيە قىلىنغان ، چۈنكى ئۇ ماددىلارنىڭ ھەممىسى
كلوۋېردىن كەلگەن. شۇڭلاشقا ، بۇنداق يېمەكلىكلەرنىڭ مەلۇم خىل ۋىتامىن مول ئىكەنلىكىنى ، يەنە بىرىنىڭ
مەلۇم مىنېرال ماددىدا مول ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويۇش پۈتۈنلەي مەنىسىز ، ئەرزىمەس ھەتتا زىيانلىق ،
چۈنكى بۇ خىل قاراش كىشلەرنى قايمۇقتۇرۇش ۋە قايمۇقتۇرۇشتىن باشقا ، ھەر قانداق پايدىلىق مەقسەت.

ئورگانىزىمدىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ ئاساسلىق رولى
ئۈچ ھەسسە. ئالدى بىلەن ، ئۇلار ھۈجەيرىلەرنى ياساش ۋە يېڭىلاش ئۈچۈن قۇرۇلۇش ماتېرىيالى
سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ. ئاندىن ئۇلار بۇ ھۈجەيرىلەرنى ھەرىكەتكە كەلتۈرۈش ۋە بەدەنگە ئىللىقلىق
بېرىش ئۈچۈن كېرەكلىك ئېنېرگىيە ھاسىل قىلىدۇ ، ئاخىرىدا ، ئۇلار مەخسۇس ھۈجەيرىلەرنى
ئىشلەپچىقىرىش پائالىيىتى ئۈچۈن كېرەكلىك خام ئەشيا بىلەن تەمىنلەيدۇ.

ئىشلەپچىقارغۇچى ئۇنىڭ زاۋۇتىغا قارىغانغا ئوخشاش ، بىزنىڭ ئورگانىزىمغا كۆڭۈل بۆلۈشىمىز تولىمۇ
زۆرۈر. بۇنىڭغا ئاساسەن ، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۈچ خىل ئىقتىدارنىڭ مەشغۇلاتى ئۈچۈن چوقۇم
بەدىنىمىزنى بارلىق زۆرۈر ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى بىلەن تەمىنلىشىمىز كېرەك ، تەبىئەت بىزگە كۆرسەتكەنگە
ئوخشاش تەڭپۇڭ ھالەتتە.

بولمىسا ، تەركىبلەرنىڭ ھېچقايسىسىدا كەمتۈكلۈك بولسا ، بۇ پاكىت مۇقەررەر ھالدا جانلىقلارنىڭ
قۇرۇلۇشى ۋە خىزمىتىگە پايدىسىز تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەمما بۇگۈنكى مەدەنىيەتلىك ئادەم ئۆز بەدىنىگە قانداق مۇئامىلە قىلىدۇ؟ ئۇ خام ئەشياسىنىڭ
پۈتۈنلۈكىنى تارقىتىدۇ ، كۆيدۈرىدۇ ، ئۆلتۈرىدۇ ۋە بىئارام قىلىدۇ ، ئاندىن ئۇ ئۆلۈك ۋە زەھەرلىك جەسەتلەر
بىلەن خالىغانچە قورسىقىنى تولدۇرىدۇ. بۇنداق بولغاندا ، ئۇنىڭ مەلۇم تەركىبىنى ئىستېمال قىلىشى ئۇنىڭ
ئورگانىزىمنىڭ نورمال تەلىپىدىن نەچچە يۈز ھەسسە ئېشىپ كېتىشى مۇمكىن ، باشقا تەركىبلەرنىڭ قوبۇل
قىلىنىشىدا ماس كەمتۈكلۈك بولۇشى مۇمكىن.

پىشۇرۇلغان گۆشلەردىن ئاق بولكا ، ماكارون ، گۈرۈچ ، تاتلىق يېمەكلىكلەر ، سۈزۈك سېرىق ماي ۋە مارگارىن بىر قەدەر ئاددىي قۇرۇلمىنىڭ ئىقتىدارسىز ، پارازىت ھۈجەيرىلىرى ئىشلەپچىقىرىلىدۇ ، ئېغىرلىقىدا يېمەكلىك خۇمارى ئېگىلىدۇ.

تەتقىقات ئالىملىرى ئاسانلا ئىسپاتلاپ بېرەلەيدۇكى ، 100 ، 50يىلى 200يىل ئىلگىرى ئىنسانلارنىڭ بىخەستەلىكى كۆپىنچە ھەددىدىن زىيادە نېپىز بولغان. ئۇ دەۋرلەردە ، ئىنساننىڭ قارشىلىق كۈچى تېخىمۇ كۈچلۈك بولۇپ ، ئادەم بەدىنى تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرگە بەرداشلىق بېرەلەيتتى ھەمدە ئىشتىھا ، ئىچ سۈرۈش ، قۇسۇش ۋە باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق بۇ خىل ماددىلارنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپلەپ كىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالالايتتى. قانداقلا بولمىسۇن ، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ، ئىنسان ئورگانىزمى ناچارلاشقان يېمەكلىكلەرنىڭ بېسىمىغا بوي سۇنۇپ ، ئۆزىنى «قوبۇل قىلىدۇ» ، ھەمدە بوۋاقلىرىنىڭ توختىماي كۆپۈيۈپ كېتىشى ۋە چىرايىنىڭ سىلىق بولۇشىغا يول قويىدۇ. بۇ كىشىلەر تۇنجى بولۇپ ئۆز قۇرۇلمىسىغا ماس كېلىدىغان ئاددىي ، ئەرزىمەس ، ھەرىكەتسىز ھۈجەيرىلەرنى قۇرغان ۋە ئاندىن ساقلاپ كەلگەن. شۇڭلاشقا بۈگۈنكى كۈندە نېپىزلىك ئاز ئۇچرايدۇ ، دۇنيا سەت ، تەبىئىي بولمىغان جەسەتلەر بىلەن تولدى.

بۈگۈنكى كۈندە نۇرغۇن بالىلار ئەرزىمەس ئېغىر يۈك بىلەن تۇغۇلدى

ۋە ئاكتىپ بولمىغان ھۈجەيرىلەر. ئۇلارنىڭ ئاددىي-ساددا ئاتا-ئانىلىرى بوۋاقلىرىنىڭ كۆپلۈكى ۋە چىرايىنىڭ جۇشقۇنلۇقىدىن پەخىرلىنىدۇ. بەزىدە بۇ پاكارلىق ناھايىتى چوڭ ئۆلچەمدە بولۇپ ، ئۇنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتىنى چۈشىنىدىغانلارنى ۋەھىمىگە سالىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن ، ئەخمەق كىشىلەر بوۋاقلارنىڭ يېمەكلىك ئورالمىسىدىكى ئاشۇ غەلىتە مەخلۇقلارغا ساغلاملىقىنىڭ ئالامەتلىرى سۈپىتىدە ۋەكىللىك قىلىدۇ.

ئىنسان ئورگانىزمى پارازىت قۇرت ۋە پايدىسىز ھۈجەيرىلەرنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىشىنى كونترول قىلىش ئۈچۈن زور كۈچ سەرپ قىلىپ ، ئۇلارنى بەدەننىڭ بارلىق ئەركىن ئەزالىرىغا تارقىتىدۇ: ئۈستۈنكى ۋە تۆۋەنكى ئۇچىدا ، ئېڭەكنى چۆرىدىگەن ھالدا ، قورساق تېرىسى ئاستىدا. ۋە يانپاش ۋە باشقا جايلاردا. ئەمما شۇنداق بولىدۇكى ، ئاندا-ساندا بۇ ھۈجەيرىلەرنىڭ بەزىلىرى بۇ كونتروللۇقنى تەۋرىتىپ ، ئۆزىنى مەھەللە تۇرمۇشىدىن ئايرىپ ، مۇستەقىل بولۇپ ، يەككە مەۋجۇتلۇقنى باشلايدۇ ۋە چەكلىمىسىز كۆپىيىدۇ. ئورگانىزملار كۆپىنچە بۇ ھۈجەيرىلەرنىڭ گۇرۇپپىلىرىنى بىر جايدا ئوراپ مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ ۋە ئۇلارنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇنىڭدىن كېلىپ چىققان ئۆسۈش «ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە» ياكى «ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە» دەپ ئاتىلىدۇ ، ئۇ چوقۇم ئۆسۈپ يېتىلىشتىن بەدەننىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىغا شاخلىنىپ ئۆسۈشىدىن پەرقلىنىشى كېرەك.

ئاقسىل (بولۇپمۇ ھايۋانات ئاقسىلى) دا تەرەققىي قىلىش ئۈچۈن ، «يامان سۈپەتلىك ئۆسمە» ياكى ئاددىيلا راك دەپ ئاتىلىدۇ.

شۇنى تەكىتلەش كېرەككى ، تاماق ئېتىش يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنىڭ تۆۋەنلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىردىنبىر ئامىل ئەمەس. ئاق ئۇن ۋە سىلىقلانغان گۈرۈچ خام يېسىمۇ زىيانلىق يېمەكلىك.

قۇرۇتۇلغان سامانمۇ جانلىق جانلىقنى ساقلاپ قالالايدىغان بولۇشقا قارىماي ، مۇكەممەل يېمەكلىك ئەمەس. ئەگەر يازدا يېشىل يەپ ، قىشتا قۇرغاق بولسا ، مۇكەممەل يېمەكلىكلەر بۇغداينىڭ قۇلىقى بىلەن بىللە بولىدۇ. كالا ۋە قويلارغا نىسبەتەن تاغدىكى ئورتاق ئوت-چۆپلەرنى مۇكەممەل يېمەكلىك دەپ قاراشقا بولمايدۇ. ئۇ ھايۋانلار ئەركىن تەبىئەتتە تەدرىجىي تەرەققىياتنى باشتىن كەچۈرۈپ ، ئوت-چۆپ ، يوپۇرماق ، مېۋە-چېۋە ۋە كۆكتاتلاردا بىرلا ۋاقىتتا ئوزۇقلىنىدۇ. شۇڭلاشقا ئىنسانىيەتنىڭ ئارىلىشىشى ئارقىلىق ھۆجەيرىلەرنىڭ تەلىپىگە ماس كېلىدىغان يېمەكلىكلەر رەت قىلىنغان ھايۋانلار ئارىسىدا ئالاھىدە كېسەللىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن ، ھەر قانداق ۋاقىتتا ھايۋانلارنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئوت-چۆپلەرنى بېقىۋاتقان ئەزالىرى ئىنسانلارغا ئوخشاش خەتەرگە ئۇچرىمايدۇ. ئۇلارنىڭ ئاشخانىسىنىڭ يوقلۇقىنىڭ ئاددىي سەۋەبى بىلەن ئۇلارغا ئوخشاش تېرورلۇق مىكروبلىرىمۇ بىزگە ئوخشاش ئەمەس. راك ھۈجەيرىسىگە نورمال ھۈجەيرىلەر ئىگە بولغان يۇقىرى سۈپەتلەرنى بېرىش ۋە ئۇلارنى ئاقسىلنىڭ كەمچىلىكى ، ئەمما تەركىبىدە ۋىتامىن ۋە باشقا تەركىبلەر مول بولغان مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئۇلارنى جەمئىيەتنىڭ قوينىغا قايتۇرۇش مۇمكىن ئەمەسمۇ؟ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئەڭ يۇقىرى ، ئۇنداقتا يەرشارىدىكى ھېچقانداق دورا بۇ ۋەزىپىنى ئورۇندىيالمايدۇ. دورا ۋە مەشغۇلات ئارقىلىق راكنى داۋالاشقا ئۇرۇنۇشلارنىڭ ھەممىسى بىھۇدە بولۇپ ، مەغلۇبىيەتكە مەھكۇم. ئەمما ئېھتىياتچان ئادەم خام ئەشياسىنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزمىسا ، ھەرگىز راك كېسىلىگە گىرىپتار بولماسلىقى كېرەك.

شۇڭا ، توخۇ ۋە گۈرۈچ ، شورپا ، پىشۇرۇلغان جىگەر ، بولكا ۋە سېرىق ماي ، ھەسەل ، مۇراببا ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەردىن ھاسىل بولغان ھۈجەيرىلەر ھېچقانداق پايدىلىق خىزمەتلەرنى ئىشلەش ئىقتىدارىدىن خالىي. ئادەم بەدىنىنىڭ ئاكتىپ ، مەخسۇس ۋە پۈتۈنلەي ساغلام ھۈجەيرىلىرى پەقەت خام مېۋە ۋە كۆكتاتلاردىنلا تۇغۇلغان. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، مىڭلىغان ئوخشىمىغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى تەبىئىي ۋە ياشاش ھالىتىگە كىرگۈزگەن ۋە يېمەكلىككە خۇمار بولغانلار بەزىدە بىر خىل «ئوزۇقلۇق قىممىتى يوق» ھەشەمەت سۈپىتىدە ئادەم بەدىنىگە تونۇشتۇرىدىغان ئاقسىللاردىن. ھەممەيلەن ھازىر بولۇشى كېرەك

ئاتا-ئانىسىنىڭ بالىسىغا كەچلىك تاماقتىن بۇرۇن مېۋىسى بىلەن ئىشتىھاسىنى بۇزۇۋەتمەسلىكنى ئېيتقان جىنايىتىنىڭ زورلىقىنى ھېس قىلالىشىڭىز كېرەك ، چۈنكى ئۇ چوقۇم چوقۇم تاماق يېيىشى كېرەك. بۇ ئۇنىڭغا ئورگانىزىم ئۈچۈن تەبىئىي ۋە تىرىك ھالەتتە كەم بولسا بولمايدىغان مىڭلىغان ئوخشىمىغان خام ئەشيانى يېمەسلىكنى ئەمەس ، بەلكى ئۇ بەرمەكچى بولغان بىر قانچە كىشىنىڭ ئۆلۈك ۋە جانسىز جەسەتلىرىنى ساقلاشنى ئېيتىش بىلەن باراۋەر. ئۇزۇن ئۆتمەي تاماق شەكلىدە.

پىشۇرغانلار ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى مول دەپ ئويلاپ خۇشال بولىدۇ. ھازىر ، ئىسسىقلىق تولۇق پايدىلانغاندىلا ئاندىن ئىسسىقلىق ئىشلىتىشكە بولىدۇ. مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ سانى ئاز بولغاندا ، ھەتتا بۇلار ئاجىز ، كېسەل ۋە ئېلاستىكىلىقى يوق ۋاقىتتا ، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنىڭ كۆپ قىسمى ئىشلىتىلمەي قالىدۇ ھەمدە بەدەنگە خېلى كۆپ ئاۋارىچىلىق ئېلىپ كەلگەندىن كېيىن ، ئورگانىزمنى كېرەكسىز ھالەتتە قويىدۇ. ئىسسىقلىق ، ھېچقانداق مەقسەتسىز يوقىلىدۇ. بىز ئوچۇق ھاۋادا ئوت ياندۇرساق ، ئۇ ئوتنىڭ ئېنېرگىيىسى پايدىسىز يوقىلىدۇ ، ئەمما ئۇ ئوتنى زاۋۇتنىڭ ماتورىدا كۆيدۈرگەندە ، ئۇ مەقسەتكە تولۇق خىزمەت قىلىدۇ. پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ، يېمەكلىككە خۇمار بولغۇچى ئۇنىڭ ئورگانىزمىنىڭ ئىقتىدار تەلەپىدىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق مىقدارىنى ئۈچ ياكى تۆت ھەسسە ئاشۇرىدۇ. خام يېمەكلىكلەردىن ئېلىنغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى ئۇلارنىڭ مەقسىتىگە تولۇق يېتىدۇ ، چۈنكى بۇ خىل يېمەكلىكلەر بۇ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى ئىشلىتىشكە كېرەكلىك بارلىق ئامىللار بىلەن بىللە كېلىدۇ.

كىشىلەرنى ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى بىر-بىرىدىن ئايرىماسلىققا ئىلھاملاندۇرۇش ، ئەمما ئۇلارنى ھەمىشە تەبىئىي تەڭپۇڭلۇق نىسبىتى ۋە ھاياتلىق ھۈجەيرىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىشقا ئىلھاملاندۇرۇش بىئولوگ ۋە دوختۇرلارنىڭ مەجبۇرىيىتى بولۇشى كېرەك. ئۇلار ھەرگىزمۇ يەككە ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ پايدىسى ھەققىدە سۆزلىمەسلىكى ، بەلكى ئۇلارنىڭ كەم بولسا بولمايدىغانلىقىنى تەكىتلىشى كېرەك. خۇددى بېنزىننىڭ ساپلىقىنى ئايروپىلان ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن ، بەلكى كەم بولسا بولمايدىغان دەپ قارايمىز. ئۇلار ھەرگىزمۇ ھەر قانداق ئالاھىدە ۋىتامىنلارنىڭ پايدىسى ھەققىدە سۆزلىمەسلىكى ، بەلكى ئۇلارنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزۇش ۋە ئۇلارنى يوقىتىشنىڭ خەتىرىگە بېسىم قىلىشى كېرەك.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، پىروتوكول ئورۇقلۇق ئىلمى ئىككى ئاساسلىق نۇقتىغا يىغىنچاقلىنىپ ، پىروتوكول ئىنسانىيەت كۆڭۈل بۆلىدىغان مەسىلە بولۇشى مۇمكىن:

1.ئىنسانلارنىڭ ئورۇقلۇقى پروتېئىنلىق جانلىق ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپىدۇ. پەقەت جانلىق ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپقان ئاشۇ يېمەكلىكلەرنىڭ ئىنسان ئورگانىزمىنىڭ تەلىپىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن كېرەكلىك بارلىق سۈپەتلىرى بار. ئىنسان بويۇن ئومۇرتقىسى ئەمەس. ئۇ چىۋىننى ھاۋادا تۇتۇپ تىرىك يۇتۇۋېتەلەيدىن كېيىن ، ياكى ئۆلجىنى ياۋا ھايۋانغا ئوخشاش پارچىلاپ ، بارلىق ئۈچەي ۋە سۆڭەكلىرى بىلەن يەپ ، قوزغىتىش ئۈچۈن گۆشخور بولالمايدۇ.

2.تەبىئەتتە ھەم ئورتاق ھەم تاللانغان كۆكتاتلار بار.
ئەڭ مۇكەممەل ۋە ئورۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان كۆكتاتلار ئەڭ ياخشى سورتلۇق مېۋە ، يېشىل كۆكتات ، دانلىق زىرائەت ۋە يىلتىز.

پىشقان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ئارقىلىق ، ئىنسان تۆت خىل ناچارلاشقان ماددىنىڭ ئۈچى بىلەن ئىشتىھانى تاقايدۇ ۋە ئورگانىزمنى باشقا مىڭلىغان مۇھىم تەركىبلەردىن مەھرۇم قىلىدۇ. بۇ قاراشنىڭ كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان دەلىلى شۇكى ، مىڭلىغان داۋالاش رېتسېپلىرى ئىچىدە بەزى ۋىتامىن ياكى باشقا تورلار ئېنىقلانمىغان بىرسىنى تېپىش تەس ، ئەمما ئاقسىل ، ماي ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ ئىسمى تىلغا ئېلىنغان رېتسېپنى ناھايىتى ئاز ئۇچرايسىز.

قىسقىسى ، ئىنسان پەقەت خام گۆشسىز يېمەكلىكلەر بىلەنلا ئوزۇقلانسا ، مۇكەممەل ساغلاملىقتىن بەھرىمەن بولىدۇ ، ئۇ پىشقان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغۇدەك دەرىجىدە كېسەل بولۇپ ، ئۇ پەقەت بۇنداق يېمەك-ئىچمەك بىلەنلا تايانغاندا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

كېسەللىكلەر قانداق تۇغۇلىدۇ

مىلياردلىغان ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپقان بەزنى ئالايلى. بۇ ھۈجەيرىلەر ھەر خىل بولۇپ ، ھەر بىرىنىڭ ئالاھىدە رولى ياكى مەجبۇرىيىتى بار. شۇڭا ، مۇسكۇل ھۈجەيرىسى ۋە ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىسى بار ، باشقا نۇرغۇن مەقسەتلەردە نېرۋا ھۈجەيرىسى ۋە ھۈجەيرىلەر بار. ئەمما ھەر قانداق بەز بېزى ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئاساسلىق رولى سۈيۈقلۇقنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى.

پىشقان يېمەكلىكلەرنى يېگەن ئادەمنىڭ بەزلىرى ھۈجەيرىلەرنى تولۇق تولۇقلايدۇ ، بەلكىم ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ بولۇشى مۇمكىن ، ئەمما ئۇلارنىڭ تۆتتىن بىر قىسمى ياكى بەشتىن بىرى ھەر قانداق پايدىلىق خىزمەتكە ماس كېلىدۇ ، ھەمدە بۇ يېتەرلىك ئەمەس. ئاقسىل

يالغوز ، بولۇپمۇ يىراقنى كۆرەلمەيدىغان كىشلەر تەرىپىدىن مۇكەممەل قۇرۇلۇش ماتېرىيالى دەپ قارالغان ئۆلۈك ھايۋان ئاقسىلى كۆپىنچە ئىپتىدائىي تىپنىڭ شەكلىسىز ، ئىقتىدارسىز ۋە پايدىسىز ھۆجەيرىسىنىڭ ئەڭ ئاددىي قۇرۇلمىسىنى بارلىققا كەلتۈرەلەيدۇ. ئۇلارنىڭ قۇرۇلمىسىدا ، بۇ ھۆجەيرىلەر تەدرىجى تەرەققىياتنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا يەر يۈزىدە تۇنجى پەيدا بولغان ۋە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرى: ئاقسىل ، ياغ ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بىلەن ياسالغان ئەڭ ئىپتىدائىي خاراكتېردىكى ئىپتىدائىي جانلىقلارغا ئوخشايدۇ.

كېيىنكى مىليونلىغان ئەسىرلەر جەريانىدا ، بۇ ئىپتىدائىي يەككە ھۆجەيرىلىك جانلىقلار بىزگە مەلۇم بولغان ۋە نامەلۇم بولغان ۋىتامىنلار ۋە مىنېرال ماددىلار بولغان ئەڭ سۈپەتلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ياردىمىدە ئۇزۇن تەدرىجىي تەرەققىيات جەريانىنى باشتىن كەچۈردى.

بۇ تەدرىجى تەرەققىيات جەريانىدا ئۇلار تەرەققىي قىلىپ ھەر خىل مۇرەككەپ جانلىقلارنى تۇغدى. بىز ھايۋانلارنىڭ تۆرەلمىسىدىكى جانلىقلارنىڭ بۇ تارىخى تەرەققىياتىنىڭ ئۇرۇقلانغاندىن تارتىپ تاكى تولۇق يېتىلىشكىچە بولغان قىسقىچە تەكرارلانغانلىقىنى كۆرەلەيمىز. ئوخشاش جەريان يەككە ئىنسان ھۆجەيرىلىرىنىڭ يېتىلىشى جەريانىدا تەكرارلىنىدۇ.

مەلۇم بىر بەزدە ، ھەر بىر ئالاھىدە ھۆجەيرىلەردە ئالاھىدە مېخانىزم بار ، ئۇ پەقەت ئالاھىدە ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى بىلەن تەمىنلەش ئارقىلىق ئاكتىپ خىزمەت ئىقتىدارىنى قولغا كەلتۈرەلەيدۇ.

ھازىر ، بۇ مېخانىزملارنىڭ ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارىغا كېرەكلىك خام ئەشيانى پەقەت خام يېمەكلىكلەرلا تەمىنلىيەلەيدۇ. پىشۇرۇلغان گۆللەرنىڭ مېۋىسىدىن ھەرە ھەسەل ياسىيالمايدۇ!

ئالاھىدە تەركىبلەر يېتەرلىك مىقداردا ھۆجەيرىگە يەتمىسە ، ئۇنىڭ تەرەققىياتى ئاستىلايدۇ ياكى ھەتتا توختاپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ ھەر خىل كېسەللىك ھۆجەيرىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ ، مەسىلەن ماي ، ئاناپلاستىك ، يامان سۈپەتلىك ياكى راك ھۆجەيرىسى ، ماكرو پەردە ، مېگاكارىئوسىتس ، كۆپ خالتىلىق ھۆجەيرە قاتارلىقلار.

شۇڭا ، بىز تىلغا ئېلىنغان بەز ھۆجەيرىلىرىنىڭ كۆپىنچىسىلا ئەمەس
ئالاھىدە (پەرقلەندۈرۈش) كە ئېرىشىڭ ، ئەمما يەنە سۈيۇقلۇقنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئۈچۈن كېرەكلىك خام ئەشيا يەنىلا خىزمەت ئىقتىدارىنى ساقلاپ قالىدىغان ئاز ساندىكى ھۆجەيرىلەرگە يەتمەيدۇ ، نەتىجىدە بەز مۇۋاپىق ئىشلەپچىقىرىش سەۋىيىسىنى ساقلاپ قالالمايدۇ. مانا مۇشۇنداق بولىدۇ

كېسەلگە گىرىپتار بولغان. ھۆجەيرىلەرنىڭ قانائەتلىنەرلىك يېتىلىشى ۋە نورمال بولماسلىقى باشقا بارلىق
ئەزالار ۋە سىستېمىلاردا يۈز بېرىپ ، مۇناسىپ كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

بەزىدە مەلۇم بىز ياكى ئەزا بۇنداق دەرىجىدە بۇزۇلۇپ كېتىدۇ
ئۇنى ئېلىۋېتىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. ئەرلەر ئەڭ دەسلەپتە بۇ ئورگاننىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش
ئۈچۈن ئەڭ تەبىئىي تەدبىرلەرنى قوللىنىشنىڭ ئورنىغا ، ئۇنى يوقىتىش ئۈچۈن ئەڭ چوڭ ئاۋارىچىلىككە
ئۇچرايدۇ ، ئاندىن بۇنداق مۆجىزە كۆرسەتكەنلىكىدىن پەخىرلىنىدۇ. خام گۆشسىز ئادەمگە ئېنىقكى ، ھېچقانداق
دورا بۇزۇلغان ھۆجەيرىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرەلمەيدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا مۇۋاپىق خىزمەت ئىقتىدارىنى
قايتۇرالمايدۇ.

خام يېگۈچى مىكروبلاردىن قورقمايدۇ ، چۈنكى ئۇ قوغدىلىدۇ
ئۇلارغا قارشى تەبىئىي كۈچلەر. مىكروبلار تولۇق تەرەققىي قىلغان ۋە مەخسۇس (پەرقلەندۈرۈلگەن)
ھۆجەيرىلەرگە زىيان يەتكۈزەلمەيدۇ. ئۇلار بۇزۇقلىرىنى ئاجىز ۋە نازۇك ھۆجەيرىلەرگە تارقاتتى.

ئەمەلىيەتتە ، پىشقان تاماق ئۇنىڭ مەۋجۇتلىقىنى ئاز ساندىكى خام ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن
تەمىنلەيدۇ ، ئۇ بەزىدە پەقەت خۇشاللىق ئۈچۈنلا يەيدۇ ، ئۇلارنىڭ مۇھىملىقىنى ئويلاشمايدۇ. ھازىر ،
ئىنسان ئورگانىزمى ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان ئاز مىقداردىكى ئوزۇقلۇقتا مەۋجۇتلۇقىنى ساقلاپ
قالالايدىغان بولغاچقا ، بۇ ئاز مىقداردىكى خام ئوزۇقلۇق ماددىلار ئۇنى بىر مەزگىل تىرىك تۇرغۇزۇشقا
يېتىدۇ.

بۈگۈنكى كۈندە ، ئەڭ چوڭ ئوزۇقلۇق مۇتەخەسسىسلىرىمۇ ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ۋە بۇلغىنىشنى
يېمەكلىكلەرنىڭ بىردىنبىر كەمچىلىكى دەپ قارايدۇ.
ئۇلار يېڭى ، پاكىز ۋە «ياخشى پىشۇرۇلغان» يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسىنى ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ،
ساغلام ۋە نورمال دەپ قارايدۇ. ئۇلاردا مىڭلىغان مۇھىم تەركىبلەرنىڭ بولماسلىقى ئۇلارنى ئەنسىرىمەيدىغاندەك
قىلىدۇ. ئۇلارغا بۇ ئىشنى ئەسلىگەندە ، ئۇلارمۇ مېۋە يەيمىز دەپ جاۋاب بېرىدۇ. بۇ ئەڭ مەنىسىز جاۋاب.
ئىنسان ئورگانىزمىنىڭ كېسەللىكلىرى ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنى بىر-بىرىمىزدىن ئايرىپ ، ئاندىن تاسادىپىي
پۇرسەتتە ، ھېچقانداق مۇۋاپىق پىلانسىزلا ئايرىم ئىستېمال قىلىشىمىزدىن كېلىپ چىققان.

يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى چوقۇم كۆپ خىل بولۇشى كېرەك
ئىستېمال قىلىنغان يېمەكلىكلەرنىڭ ، ئەمما تەركىبلەرنىڭ كۆپ خىللىقىدا

ئاشۇ يېمەكلىكلەر. ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئوت-چۆپنىڭ ئۆزى ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ مىقدارى ۋە ئەڭ مول زىياپەتلەردە تەمىنلەنگەن نۇرغۇن تاماقلارنىڭ توپلىنىشى بىلەن مول. بۇ ئىلىم-پەننىڭ ھۆكۈمى.

كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن نۇرغۇن داۋالاش يىغىنلىرى ئۆتكۈزۈلۈپ ، ئىككىلەمچى پەنلەر ئۇستىدە نەچچە سائەت پاراڭلاشقاندىن كېيىن ، تېببىي ئىلىمنىڭ ئالدىنقى ۋەكىللىرى كەچلىك زىياپەت ئۈچۈن مول بېزەلگەن ئۇستەللەرنى يىغدۇ. ئاندىن ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئاجايىپ تەبىئەت تەجرىبىخانىسىدا شەكىللەنگەن ۋە مىڭلىغان جانلىق ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئاساسىي ۋە تولۇق تەڭپۇڭلاشتۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى نەزەردىن ساقىت قىلىپ ، ئۇلار بۇزۇلغان ۋە ئۆلۈك جەسەتلەر بىلەن تاماقلارنى تولدۇردۇ. تېخىمۇ چاتاق يېرى شۇكى ، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى تەبىئىي ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئانچە مۇھىم ئەمەسلىكىگە قارىتا ، قەھۋە ۋە تاماكا بىلەن ئوزۇقلۇق پروگراممىسىنى تاماملايدۇ. دوختۇرلار مېنى بۇ قاتتىق قوللۇق بىلەن كەچۈرۈم قىلسۇن ، ئەمما ئازراق ئويلانغاندىن كېيىن ئۇلار چوقۇم مەن بىلەن قوشۇلۇشى كېرەك ، بۇ توغرا ئوزۇقلىنىش سىستېمىسى ئەمەس ، ئۇلار ھازىرقى خاتا ئوزۇقلىنىش ئادىتىدە تۈپتىن ئۆزگەرتىش ئېلىپ بېرىشنى ئەستايىدىل ئويلاشقان پەيت كەلدى.

ئاسىيادىكى بەزى دۆلەتلەردە ئۆز ۋاقتىدا ئۆلۈمگە ھۆكۈم قىلىنغان جىنايەتچىلەر يالغۇز پىشۇرۇلغان گۆش بىلەنلا ئوزۇقلانغان. ئۇلار ئادەتتە 30-28كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ ، ئەمما پۈتۈنلەي ئاچ قالغان ئەھۋال ئاستىدا ، بىر ئەر 70كۈن ھايات قالىدۇ. دېمەك ، پىشۇرۇلغان گۆش ناچار يېمەكلىك بولۇپلا قالماي ، ئۇ ئىشلەپچىقارغان زەھەرلىك ماددىلار بىلەن ، ئۇ ھەقىقەتەن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئادەمنى ئۆلتۈرىدىغان زەھەرلىك ماددا.

ھەممىگە ئايانكى ، ھەددىدىن زىيادە كۆپ سىلىقلانغان گۈرۈچ ئىستېمال قىلغان كىشىلەر بېرىبېرىغا دۇچار بولىدۇ ، بۇ نۇرغۇن ئازاب-ئوقۇبەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغاندىن كېيىن بىمارنى ئۆلتۈرىدۇ. ھازىر بەلكىم بېرىبېرىنىڭ ئەڭ مۇھىم ئالامىتى كۆپ قۇتۇپلۇق ياللۇغى بولۇشى مۇمكىن ، ئەمما بۇ كېسەللىكنىڭ بىردىنبىر ئالامىتى ئەمەس ئۇ پەقەت نۇرغۇن كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىرى. ئادەتتە ۋىتامىن B1كەمچىل بولۇشمۇ بۇ كېسەلنىڭ بىردىنبىر سەۋەبى. سىلىقلانغان گۈرۈچتە مەلۇم ياكى نامەلۇم ۋىتامىن يوق. ئاق بولكا ۋە ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، بارلىق تەييارلىقلار

ئاق ئۇندىن سىلىقلانغان گۈرۈچ بىلەن ئوخشاش ئالاھىدىلىككە ئىگە. سۈنئىي شېكەر ۋە ئايدىڭلاشتۇرۇلغان مايلارمۇ ئوخشاش ، ئۇلار مىڭلىغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ پەقەت بىرى ياكى بىرىنىڭ ۋەكىلى.

پىشقان يېمەكلىكنىڭ ئاساسلىق يېمەكلىكنى تەشكىل قىلىدىغان يۇقارقى يېمەكلىكلەر ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق ئامىللار ، پەقەت ئۇلار ئىچ سۈرۈش ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ، رېماتىزم ، بوغۇم ياللۇغى ، كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى ، دىئابىت كېسىلى ، كىشىلەر ، راك ۋە نۇرغۇن كىشىلەر نامىدا ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. باشقا كېسەللىكلەر.
بەزىدە ئۇلار پەقەت بىر ياشتا ، باشقا ۋاقىتلاردا بەش ، 50 ، 10ياكى 70ياشتا ئىستېمال قىلىدۇ ، ئىستېمال قىلىنغان ئىككى تۈردىكى يېمەكلىكنىڭ (پىشقان يېمەكلىك ۋە خام ئوزۇقلۇق) نىسپىي نىسبىتى ۋە ئېرسىيەت دەرىجىسىگە ئاساسەن. قارشىلىق شەخسكە يەتكۈزۈلدى.

ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنىڭ نەتىجىسىدە ، ھازىر نۇرغۇن ئانىلارنىڭ بالىلىرىنى ئېمىتىش ئۈچۈن سۈت يوق ، شۇڭا ئۇلارنىڭ بەزىلىرى بوۋاقلىرىنى قۇرۇق سۈت ، پېچىنە ، ئاق بولكا ۋە چاي بىلەن باقىدۇ. خېلى تەبىئىيلا بالا ئىسراپ بولۇشقا ۋە ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. دۇنيادىكى بالىلار دوختۇرخانىلىرى ۋە يېتىم-يېسىرلار مۇشۇنداق بىمارلار بىلەن تولغان.

بۇنداق بالىلارغا پەقەت ئىككى تال مېۋە شەربىتى بېرىشلا كۇپايە
ھەر كۈنى ئۇلار سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ئەمما يېمەكلىككە خۇمار بولغان يېمەك-ئىچمەك دوختۇرى مېۋىنىڭ ئېھتىياجىغا پىسەنت قىلماي ، بالىنىڭ ئىسراپ بولغان بەدىنىدە ھەر خىل ئازابلىق سىناقلارنى ئېلىپ بارىدۇ ، ئۇنىڭدىن ئاخىرقى تامچە قاننى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن ، ئۇلار ئۇنى قۇرۇق سۈت ، گۆش جەۋھىرى بىلەن ئوزۇقلاندۇرماقچى بولىدۇ. ، سۈنئىي ۋىتامىن ۋە ھەر خىل دورىلار. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، تەبىئەت تەرىپىدىن ھەقسىز تەمىنلەنگەن ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ ئىناق تەڭپۇڭلۇقىغا پىسەنت قىلماي ، ئۇلار تەجرىبىخانىسىدا بىر قىسىم پارچە-پۇرات بىلىملەرگە ئېرىشكەن بىر قانچە تەركىبلەر ئارقىلىق ئۇ بالىنىڭ ئورۇقلاپ كەتكەن بەدىنىدە تەجرىبە ئىشلەشكە باشلايدۇ. ئەگەر ئۇ بالا قانداقتۇر ياكى باشقا تەبىئىي يېمەكلىكلەرگە ئېرىشەلمىسە ، ئۇ چوقۇم ئۆلىدۇ ، بۇنداق ئۆلۈم ھەقىقەتەن مىڭلىغان.
لېكىن ، كىشىنى تېخىمۇ قورقۇنچلۇق قىلىدىغىنى ، نۇرغۇنلىغان ساددا يېمەك-ئىچمەك دوختۇرى بۇنداق بالىلارنىڭ خام مېۋە يېيىشىگە يول قويمايدۇ ، ئۇلارنىڭ قورسىقى ئاجىز ئاشقازان ھەزىم قىلالمايدۇ ياكى ئەڭ ياخشىسى ئۇلار مېۋە مەسلىسىنى ئىختىيارىغا قويىدۇ. بالىلارنىڭ ئاتا-ئانىسى

ئۇ كىچىككىنە ئەھمىيەتكە ئىگە ھاجەتسىز ھەشەمەت سۈپىتىدە. نۇرغۇن دوختۇرخانىلاردا گۆش ، پىچىنە-پىرەنىك ، قۇرۇق سۈت ، شېكەر ، چاي ، مارگارىن ، گۆرۈچ ، ئاق بولكا ، سۈنئىي ۋىتامىن ۋە دورىلارنى ئۆزئىچىگە ئالغانچە تاپالايدىغانلىقىڭىزغا شاھىت بولۇڭ ، ئەمما مېۋىنى سىقىپ چىقىرىدىغان ئۈسكۈنىنى كۆرەلمەيسىز. شەربەتلەر ، مېۋە سېتىۋېلىشمۇ مەجبۇرى ئەمەس. نەچچە ئونلىغان بالىلار جەسەتلىرى بۇنداق دوختۇرخانىلاردىن ئېلىپ كېتىلگەن ، ئەمما ھېچكىم تەبىئىي بولمىغان ئوزۇقلۇق سىستېمىسىنىڭ بۇ ئۆلۈمگە مەسئۇل بولۇشىنى خالىمايدۇ.

مەن بارلىق دوختۇرلارنىڭ ئىنسانپەرۋەرلىك ھېسسىياتىغا مۇراجىئەت قىلىمەن. ئۇلار بۇ ئىشقا ئەستايىدىل ئويلانسۇن. مەن دۇنيادىكى بارلىق ئۇنىۋېرسىتېت ئوقۇتقۇچىلىرىدىن ، دۇنيادىكى ھەر قايسى دۆلەتتىكى بارلىق مەسئۇل ئورگانلار ۋە سەھىيە مىنىستىرلىرىدىن ئۆز خەلقىنىڭ سالامەتلىكى ۋە بەخت-سائادىتىگە كۆڭۈل بۆلىدىغان ياكى كۆڭۈل بۆلمەيدىغانلىقىنى سورايمەن. ئەگەر ئۇلار بولسا ، چوقۇم كىچىككىنە خىزمەت قىلىشى كېرەك. مېنىڭ بايانلىرىم نوقۇل پەرەز ئەمەس ، بەلكى ئىنكار قىلغىلى بولمايدىغان پاكىتلار ، مەن بۇنى ئوقۇرمەنلەرگە گۇۋنىيە چوشقىسىنى تەجرىبە قىلىش نەتىجىسىدە ئەمەس ، بەلكى ئائىلەم ۋە ئۆزۈمنىڭ جانلىق مىسالى بىلەن سۇندۇم.

كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاستىسى ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ، تۇرمۇش سەۋىيىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ھەر بىر سەھىيە مىنىستىرلىكىنىڭ ئۇچۇر تارماقلىرىنى قۇرۇشقا سەل قارايدىغان خامچوتنى ئاجرىتىپ ، ئېنىق مەقسەتنى ئاممىغا بىلدۈرۈش. تاماق ئېتىش ، شۇنداقلا ۋىتامىن كەمچىل يېمەكلىكلەر ، بولۇپمۇ ئاق بولكا ، گۆرۈچ ، گۆش ، ئايدىڭلاشتۇرۇلغان ماي ، شېكەر ، چاي ، قەھۋە ، ئىسپىرت ۋە ئىسپىرتسىز ئىچىملىكلەر. ئاندىن ئۇلار كىشىلەرنى ئىمكانقەدەر پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى ئازايتىشقا ۋە ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق ئادىتىگە تەدرىجىي ئۆزگەرتىش كىرگۈزۈشكە قايىل قىلىشى كېرەك.

تەبىئىيكى ، بارلىق ئەرلەر ئەقىللىق بولمىغاچقا ، ھەممەيلەننى بىراقلا خام يېيىشكە ئايلاندۇرۇش مۇمكىن ئەمەس ، ئەمما كىشىلەر بوۋاق ۋاقتىدىن باشلاپلا بەدىنىنىڭ مۇۋاپىق خام ئەشيالىرى بىلەن تونۇشۇشى ، ئۆزىنى قۇتۇلدۇرۇشى كېرەك. خاتا ۋە خەتەرلىك بىر تەرەپلىمە قاراش ، شۇنى تونۇپ يېتىشىمىز كېرەككى ، توخۇ شورپىسى ، گۆرۈچ ، قىچا ، تۇخۇم ۋە كالا گۆشى ئەمەس ، بەلكى ئۇلارغا ۋە بالىلىرىغا ساغلاملىق ۋە كۈچ ئاتا قىلىدۇ ، بەلكى بۇغداي ، سەۋزە ، پەمىدۇر ، قاتتىق پوستلۇق مېۋە ، ئۈزۈم قاتارلىقلار. مەسىلەن ، 52يىل گۆش ۋە باشقا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش نەتىجىسىدە ، مەن پۈتۈن كۈچۈمنى يوقىتىپ قويدۇم

نەپەس ئالماي ئىككى قەدەم ماڭماك ئەمما بۆگۈن ، سەككىز يىل پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتقاندىن كېيىن ، مەن ئەڭ ئاسان تاغ بىلەن يۆگۆرەلەيمەن.

مەن ھازىر نۇرغۇن بالىلار ئۆيىدە ۋە كۆندىلىك بالىلار باغچىسىدا قانداق ئىلمىي ئاساستا ئىكەنلىكىنى بىلمەيمەن ، ئۇلار بىر قۇتا پېچىنە-پىرەنىكلەرنى بالىلارنىڭ قولىغا قويىدۇ ، ئۇلار خالىغان ۋاقىتتا ئۆزىگە ياردەم بېرىدۇ.
بۇ زىيانلىق ماددىلارنىڭ قۇتىسىنى يېڭى مېۋە ، سەۋزە ، تەرخەمەك ۋە پەمىدۇرنىڭ سېۋىتى ، قىشتا قۇرۇق مېۋىلەرنىڭ ئورنىغا ئالماشتۇرۇش كېرەك ، بۇ يېمەكلىكلەردىن بالىلارنىڭ ئەركىن يېيىشى ۋە ھەر سائەت خالىغانچە يېيىشى كېرەك. .of the dayئاندىن ھەممەيلەن ، تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتى بىلەن ، بالىلارنىڭ ئۆزلۈكىدىن مېۋە ئىستېمال قىلىشقا باشلايدىغانلىقىنى ، شۇ ئارقىلىق ئۆز قولى بىلەن ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىدىغانلىقىنى كۆرىدۇ.

خام يېيىش سىستېمىسى ھەر خىل دوختۇرخانىلاردا قوللىنىلىشى كېرەك
بىمارلار ۋە ئاممىغا ئېرىشكەن نەتىجىلەرنى ئۇقتۇرۇشى كېرەك.
ئاممىۋى ئاشخانىلاردا ناھايىتى پايدىلىق ئىسلاھاتلار ئېلىپ بېرىلىشى مۇمكىن. يېمەكلىك خۇمارىنى پىشۇرغان تاماقلارنىڭ «لەززىتى» دىن پۈتۈنلەي مەھرۇم قىلماي ، ئۇلاردەك ئەجەللىك ، ھازىرچە ئۇلارنىڭ مىقدارىنى كەم دېگەندە% 50ئازايتىپ ، زىياننى يېڭى سالات ۋە خام تەركىبلەر بىلەن ئالماشتۇرغىلى بولىدۇ.
بۇ پەسىلدىكى مېۋىلەرنىڭ نۇرغۇن سورتلىرى. بۇنداق بولغاندا ، تاماق كۆپ خىل ۋە يېقىشلىق بولۇپلا قالماي ، كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىمۇ مۇستەھكەملىنىدۇ ، ئاممىۋى ئىقتىسادتا خېلى كۆپ تېجەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئامما پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ زىيىنى بىلەن تونۇشقاندىن كېيىن ، ئۇلار ئۇنىڭدىن ساقلىنىشقا تىرىشىدۇ. بۇ يەردە يەنە نۇرغۇن ئەقىللىق كىشىلەر ئۇچرايدۇ ، ئۇلار خۇمارىنىڭ ئاۋازىنى غەرق قىلىپ ، بىزنىڭ ئۆلگىمىزگە ئەگىشىدۇ ، خام يېيىش ئادىتى بىلەن ئۆزى ۋە ئائىلىسىنىڭ مۇكەممەل ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئەسلىگە كېلىش ئۆمىدىنى يوقاتقان ياكى تەبىئىي بولمىغان جەسەتنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ كەتكەن كىشىلەر خام يېيىشنى قاتتىق كۆزىتىش ئارقىلىق ، بىر نەچچە ئاي ئىچىدە ئۆزلىرىنىڭ ئەزەلدىن ئارزۇ قىلىپ كەلگەن ساغلاملىققا ئېرىشەلەيدىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

كىشىلەر داۋالاشنى نامايان قىلىش ئۈچۈن نۇرغۇن كىتابلارنى ئېلان قىلدى
ئۈزۈم ، خورما ، ئالما ، ئەزا ، پىياز ياكى چامغۇر قاتارلىق ئايرىم مېۋە ۋە كۆكتاتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۇلارنى
ئىستېمال قىلىشنىڭ ئالاھىدە ئۇسۇللىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش ئارقىلىق ، ئۇلار بۇ مەشغۇلاتلارنى ئىلمىي
جەرياننىڭ ئوخشىشى بىلەن مەبلەغ سېلىشقا تىرىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە ، خام ئۈسۈملۈكلەرنىڭ يېيىشكە بولىدىغان
سورتلىرىنىڭ ھەممىسى ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ، سۈپىتى ئوخشاش. ئادەم قانداق كېسەلگە گىرىپتار
بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ئۇلار جانلىقلارنىڭ تەلىپىنى قاندۇرىدۇ ، ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ ، بىمارنىڭ
سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. بۇ خىل ھەقىقەتلەرگە ئائىت ئۇچۇرلارنى ھەقسىز خەلق ئاممىسىنىڭ قولىغا
قويۇش كېرەك ، چۈنكى بۇنداق مەسلىھەت ئۈچۈن پۇل ئېلىش ئادىمىيلىك ئەمەس.

پىشۇرغان تاماقنىڭ يېمەك-ئىچمىكى ئەجەللىك زىددىيەتلەر بىلەن تولغان. نۇرغۇن ئەھۋاللاردا زىيانلىق
يېمەكلىكلەر پايدىلىق دەپ تەۋسىيە قىلىنىدۇ ، ئەمما ئىنتايىن موھىم يېمەكلىكلەر زىيانلىق دەپ قارىلىدۇ ھەمدە
قەتئىي مەنئى قىلىنىدۇ. چۈنكى ، پىشۇرغانلارنىڭ تەجرىبىسى يېمەكلىكلەرنىڭ بىۋاستە ، روشەن ۋە زىددىيەتلىك
تەسىرىنى ۋە تەجرىبىخانىدا ئېلىپ بېرىلغان خاتا ھېسابلاشلارنى ئاساس قىلىدۇ. مىليونلىغان بىگۇناھ كىشىلەر
بۇ زىددىيەتلىك ۋە خاتا ھېسابلاشلار نەتىجىسىدە ھالاك بولىدۇ.

ئەڭ ئىشەنچلىك يېتەكچى خام يېيىشنىڭ نېگىزلىك ۋە مۇكەممەل تەجرىبىسى ، نەتىجىدە تېببىي
ئىلىمدە ، ئومۇمەن ، بولۇپمۇ يېمەك-ئىچمەك ساھەسىدە بار بولغان بارلىق خاتالىق ، زىددىيەت ۋە
ئۇقۇشماسلىقلار ئاشكارىلاندى ۋە بىر قېتىم تۈزىتىلدى. .for allبۇ تەجرىبىنىڭ مىساللىرىنى يىراقلارغا كۆپەيتىش
ۋە ئېرىشكەن نەتىجىلەر بىلەن پۈتكۈل ئىنسانىيەتنى تونۇشتۇرۇش كېرەك.

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنى پىشۇرغان نەرسىلەرگە كۆندۈرۈش ئەڭ ناچار جىنايەت

ھەممەيلەنگە ئايان بولغىنىدەك ، تاماق ئېتىشنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى ئادەت ئىكەنلىكى ، ئۇنىڭ بارلىق
ئىنسانلارنىڭ كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى ئىكەنلىكى ۋە شۇنداق دەھشەتلىك خۇمار بولۇپ ، بىر ئەر پۇشايمانسىز
تۇتۇلۇپ قالسا ، زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ناھايىتى ئاز ئەركىنلىككە ئېرىشەلەيدۇ ئۆزى يەنە ئۇنىڭ چاڭگىلىدىن.

ئەقىللىق ئادەم ئۇنى ئورگانىزىمغا تونۇشتۇرۇشنىڭ قانداق ھوقۇقى بار

بىگۇناھ يېڭى تۇغۇلغان بالا ئۆز قولى بىلەن؟ ئۇ كۆيۈپ كەتكەن ، كۆيدۈرۈلگەن ، ئوتتا ئۆلتۈرۈلگەن يېمەكلىكلەر ئارقىلىق كىچىك بالىسىنىڭ ئەزالىرىنى بۇزۇۋېتىشكە قانداق ھوقۇقى بار؟ ئۇ بارلىق جىنايەتلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ رەھىمسىز ئەمەسمۇ؟ مەن ئۆزۈممۇ شۇنداق ياخشى كۆرىدىغان ئىككى بالامنى ئۆز قولۇم بىلەن ئۆلتۈردۈم ، مەن بۇ جىنايەتنىڭ زورلۇقىنى ئوبدان بىلمەن.

ئەمەلىيەتتە ، يېمەكلىككە خۇمار بولغان ئاتا-ئانىلارنىڭ ھەممىسى قىلىسد. ھازىر ئەسىردە ھېچكىم تەبىئىي ئۆلمەيدۇ. بارلىق ئۆلۈملەر تاماق ئېتىشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنىڭ نەتىجىسى ، باللارغا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى ئۆگىتىدىغان كىشىلەر ئۇلارنىڭ ئاتا-ئانىسى. پىشۇرغان ئاتا-ئانىلار باللىرىدىكى ھەر بىر كېسەللىك ۋە قالايمىقانچىلىقنىڭ مەسئۇلىيىتىنىڭ ئۆز مۆرىسىدە ئىكەنلىكىنى تولۇق تونۇپ يېتىشى كېرەك. ئۇلار ئادەتتىكى خاتا يولدا چىڭ تۇرۇۋشتىن ئىلگىرى چوقۇم بۇ ئىشنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئويلىششى كېرەك.

ھەر بىر راك ياكى يۈرەك زەئىپلىششىنىڭ ئاساسى بوۋاقتا بېرىلگەن تۇنجى پارچە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر بىلەن سېلىنىدۇ ، ھەتتا كېسەللىك ئەڭ ياشانغان ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ.

شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى ، چوڭلارنىڭ پىشقان يېمەكلىكلەردىن پۈتۈنلەي مەھرۇم قېلىشى تەس. بەك ياخشى ، ئۇنداقتا ، ئۇ ھالدا ئۇلار يامان غەرەزدە قەلبىدىكى مەزمۇندا چىڭ تۇرسۇن. ئەمما ئۇلارنى بوۋاقلارنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان خام ئەشيالىرىنى كۆيدۈرۈشكە ، يوقىتىشقا ، ئۇلارنى ئەڭ مۇھىم تەركىبلىرىدىن مەھرۇم قىلىشقا ، زىيانلىق ماددىلارغا ئايلاندۇرۇشقا ، ئاندىن بوۋاققا بېرىشكە مەجبۇرلايدىغان نەرسە نېمە؟ بىگۇناھ باللارغا بولغان بۇ ئىنسانىيەتسىز قىلمىش ، بۇ ۋەھشىيلىك چوقۇم توختىتىشى كېرەك.

ئاتا-ئانىنىڭ بالىسغا ئاق بولكا ، سىلىقلانغان گۈرۈچ ياكى ماكارون ئورنىدا بىخلانغان بۇغداي بېرىشنى توسىدىغان ئىلىم-پەن قائىدىسى يوق قۇرۇتۇلغان سۈتنىڭ ئورنىغا سەۋزە ، ئاپېلسىن ، ئۈزۈم ۋە ئالمىنىڭ يېڭى شەربەتلىرى تەركىبىدە خام مېۋە ياڭاق ، بادام ، بىخلانغان پۇرچاق ۋە نۇقۇت گۆش ۋە مايىنىڭ ئورنىغا. خام يېمەكلىك يېيىش ئارقىلىق بالا ساغلام ، خۇشال ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ ، ھالبۇكى باشقا يېمەكلىكلەر ئۇنى كېسەللىك ۋە ۋاقىتسىز ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىز خاتىرجەم بولالايسىز ، بالا پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن خام يېمەكلىكنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ خام ئەشيالىرىنى مۇكەممەل ھالەتتە قوبۇل قىلىشنى تەلەپ قىلدى ۋە ئۇلارنىڭ ئۇلاردا مۇنازىرە تەلەپ قىلمايدىغان ھوقۇقى بار.

ئەقىل ۋە ۋىجداندىن خالىي بولمىغان دوختۇر ياكى ئاتا-ئانا چوقۇم ئىككىلەنمەستىن ھەرىكەت قىلىشى كېرەك.

ئۈچ ياكى تۆت ئاي بولغاندا بوۋاقلارنىڭ ئەزالىرى باشلىنىدۇ
تەرتىپسىز مەشغۇلات قىلىش ئۈچۈن ، يىراقنى كۆرەلمەيدىغان دوختۇر ئوتتا كۆيۈپ كەتكەن مىڭلىغان ماددىلارنىڭ ئورنىدا ئىككى ياكى ئۈچ خىل سۈنئىي ۋىتامىننى بەلگىلىدى ياكى كۆپىنچە ئۇ بىر خىل دورا سۈپىتىدە ، بىر نەچچە ئۆلچەملىك قوشۇق مېۋىسىنى تەۋسىيە قىلدى. شەرىبەت ، شۇنىڭ بىلەن ئۆزىنىڭ ۋىجدانى ۋە بوۋاقنىڭ ئاتا-ئانىسىنىڭ كۆڭلى ئارام ئالىدۇ. ئەگەر ئانا ئۆز قولى بىلەن تەبىئىي يېمەكلىكلەردە بار بولغان ۋىتامىنلارنى بۇزمىسا ، بالا نېمىشقا ۋىتامىن كەملىك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى كېرەك؟

بىر ئاز كۆزنىمىزنى يۇمۇپ ، تەبىئەت كۆرسەتكەن مۆجىزىلەرنى پۈتۈنلەي ئۆزىمىزگە رەسىمگە تارتايلى. بىز بىر تال بۇغداينى ئېغىز ئارقىلىق ئادەم بەدىنى زاۋۇتىغا كىرگۈزسەكلا ، ئورگانىزملار بۇ داننى ئېلىپ ، ئۇنى پارچىلاپ پۈتۈن بەدەنگە تارقىتىدۇ. ئاشۇ ئاشلىقتا مەركەزلەشكەن مىڭلىغان ئوخشىمىغان ماددىلار ھەر تەرەپكە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ ھەر بىرى ئۆز مەجبۇرىيىتىنى ئادا قىلىشقا بارىدۇ. شۇڭا ، بۇغداي دانلىرىدىكى ھەر خىل ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى تولۇق ماسلاشقان ئوخشىمىغان ۋەزىپىلەرنى ئورۇندايدۇ ۋە ئورگانىزمنىڭ بىئولوگىيىلىك فۇنكسىيەسىنى ھېچقانداق سەۋەنلىك ۋە نۇقسانسىز ئېلىپ بارىدۇ.

ئەمما ئاشقازانغا بىر پارچە قورساقنى تونۇشتۇرغاندا نېمە ئىش يۈز بېرىدۇ
ئاق بولكا؟ ئۇ مەقسەتسىز ھالدا ئاشقازاننى خىزمەتكە ئورۇنلاشتۇرىدۇ. ئۇ كۆيۈپ پايدىسىز ئىسسىققا ئايلىنىدۇ ، ياكى ئەڭ ياخشىسى ، بىر قىسمى بىخەستە ، ئەرزىمەس ھۆجەيرىلەرگە بىر نەچچە مىنامىسز خىش ياكى تاش قوشىدۇ. ساپ بۇغداي بىلەن ئوزۇقلىنىدىغان ئادەمنىڭ يۈرىكى كۆممىقوناق دانچىسىدەك مۇستەھكەم ۋە كۈچلۈك بولسا ، ئاق بولكىنى يەيدىغان ئادەمنىڭ يۈرىكى ئۇ ئىستېمال قىلغان بولكادەك ئاجىز ۋە قورۇما قورۇلىدۇ. بۇنىڭغا يۈرەك زەئىپلىشىشىنىڭ كۈنسېرى كۆپىيىۋاتقانلىقىغا گۇۋاھ بولۇڭ.

بەزى مۆجىزىلەر بىلەن بۇگۈن پۈتۈن دۇنيا ھوشىغا كەلدى
ھەممە خام يېيىش ئادىتىنى قوللىنىڭ ، كېسەللىكلىرىدە بەك تەرەققىي قىلغان بەزى ئالاھىدە ئەھۋاللارنى ھېسابقا ئالمىغاندا ، كەلگۈسى ئۈچ-تۆت يىلدا ، تاكى ياشانغانلارغىچە ۋاقىتسىز ئۆلۈپ كەتمەيدۇ

كىشىلەر ھەددىدىن زىيادە قېرىپ كېتىدۇ. ئەھۋال شۇنداق ئىكەن ، تاماق ئېتىشتىن كېلىپ چىققان ئۆلۈم ئەڭ چوڭ ئۇرۇشلاردا يۈز بەرگەنلەرنىڭ نەچچە ھەسسىسىدىن ئېشىپ كېتىدۇ.

ھەر بىر چارىسىز بالىنىڭ نامىدا مەن يەنە بارلىق ئالىملارنى مۇراجىئەت قىلىمەن ، دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئۆگىنىش ئەرلىرى ، دۆلەتلەر رەھبەرلىرى ، سەھىيە مىنىستىرلىكى ، ئاتا-ئانىلار ۋە ئاق كۆڭۈل ئەرلەر كىچىك بالىلارغا قارىتىلغان بۇ دەھشەتلىك جىنايەتنى دەرھال توختىتىدۇ. ھەر كۈنى كېچىكىش مىڭلىغان بىگۇناھ كىشىلەرنىڭ جېنىغا زامىن بولىدۇ. قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەر پىشقان يېمەكلىكلەرنىڭ ئەجەللىك لەززىتى ئۈچۈن ھاياتىنى قۇربان قىلالايدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق ئۆزىنى ئۆلتۈرۋالىدۇ ، ئەمما كىم ئۇلارغا نامرات بالىلىرىنى قىرغىن قىلىش ھوقۇقى بەردى ، بولۇپمۇ ئۇ يېمەكلىكلەر ئۇلارغا خۇشاللىق ئاتا قىلىشتىن يىراق ، پەقەت تولدۇردى. بالىلار يىرگىنچلىكمۇ؟ بالا چوڭ بولغاندا باشقىلارنىڭ تاماق يەيدىغانلىقىنى ، ئاندىن ئۆزى تاماق يېيىش ئارزۇسىنى ھېس قىلىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويۇشنىڭ ئەھمىيىتى يوق. ئالدى بىلەن ، پىشۇرغان تاماق يېيىش قاتارلىق ۋەھشىيلىك ئۇزۇن داۋاملاشمايدۇ ، بىز خام يېيىشنىڭ بالدۇر غەلىبىسىنى ئىشەنچ بىلەن كۈتۈشىمىز مۇمكىن. ئاندىن مىليونلىغان كىشىلەر ھاراقكەشلىك ياكى باشقىلارنىڭ زەھەرلىك چېكىملىككە خۇمارلىقىنى كۆردى ، ئەمما ئۆزىنى بۇنداق ناچار ئىللەتلەردىن يىراقلاشتۇردى. بالام ئالدىقاچان 6ياشقا كىردى

(بۇ 1963-يىلنى كۆرسىتىدۇ ، كىتابنىڭ بۇ بۆلۈمى يېزىلغان) and she

ھەممىنى چۈشىنەلەيدۇ ئۇ پىشۇرغان يېمەكلىكلەرنى باشقا كىشىلەر يېگەنلىكىنى كۆردى ، ئەمما ئۇ ئۆزى پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن نەپرەتلىنىدۇ. قايسى ئەپيۇن خۇمارى بوۋاق بالىسىغا بۆشۈكتىن باشلاپلا زەھەرلىك چېكىملىك ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشنى ئۆگىتىدۇ؟

قايسى ئورتاق ئەقىل ئىنسان ئۆزىنىڭ خۇمارىنى جازالاش ۋە داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن ئۆز ئوغلىنى قۇربانلىق قىلىشقا ۋە ئۇنىڭ يىرگىنچلىك ئادەتلىرىگە بالدۇر ھەمراھ بولۇشقا ئۈندەيدۇ؟ ئاتا-ئانىلار ئالدى بىلەن تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتى بويىچە ساغلام بالىنى بېقىپ چوڭ قىلسۇن ، ئاندىن ئۇ چوڭ بولغاندىن كېيىن ، باشقا بارلىق ناچار ئىللەتلەرگە ئوخشاش ، ئۆزىنىڭ كەلگۈسىدىكى ھەرىكەت يولىنى ئۆز ئىختىيارىغا قويۇپ بەرسۇن.

بۇ قۇرلارنى ئوقۇغاندىن كېيىن ھېچقانداق ئەقىللىق ئاتا-ئانا باشقا ئورگانلارنىڭ باشقىچە مەسلىھەت بەرگەنلىكىدە يوللۇق تاپالمايدۇ. ئەگەر ئۇ ھەقىقەتنىڭ ساداسىغا سەل قاراشتا چىڭ تۇرسا ، ئۇ چوقۇم بالىسىنىڭ سالامەتلىكىگە بۇزغۇنچىلىق قىلىش ۋە كەلگۈسىگە بۇزغۇنچىلىق قىلىش مەسئۇلىيىتىنى زىممىسىگە ئېلىشى كېرەك. ئادەم چوقۇم 10،000 ماددىنىڭ ئورنىنى نۆل ماددىغا ، ھايات ھۆجەيرىلەرنى ئۆلۈك ھۆجەيرىلەرگە ، خام ئەشيانى تولۇق تەكشۈرۈلغان ماتېرىيالغا ئالماشتۇرۇشنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ھۆكۈمىدىن خالىي بولۇشى كېرەك.

تەبىئىي بولمىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ، ئاق بولكا بىلەن بىخلانغان بۇغداي ، گۆش ئارقىلىق يېشىل نۇقۇت ، مۇراببالار بىلەن يېگى مېۋىلەر.

ئاشقازان-ئۈچەي بىئولوگلىرى تەبىئەتنىڭ بارلىقىنى ئىسپاتلىشى كېرەك

بىزگە يېمەكلىك مەھسۇلاتلىرى بىلەن تونۇشتۇرماسلىقتا خاتالىق سادىر قىلدى

پىشۇرۇلغان دۆلەت

مەن بارلىق ئالىملارنى يا كۆز قاراشلىرىمنى دەلىللەشنى مۇراجىئەت قىلىمەن

ئۇلارنى پۈتۈن دۇنياغا ئېلان قىلىڭ ياكى تەبىئىي يېمەكلىكلەر ئوتقا تاشلانغاندا ، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى ياكى ئېنېرگىيە تەركىبىدە زىيان يوقلىقىنى ئىسپاتلاش. تىرىك كۆكتات ھۈجەيرىسىدە ئۆلۈم كۆرۈلمەيدۇ ۋە ئاتومنىڭ ئاساسىي قانۇنىدا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئۇلار ئىنسان ئورگانىزمى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق يارىتىشتا ، پىشىپ يېتىلگەنلەرنىڭ يېمەكلىكلەرنى بىزگە «ساپلاشتۇرۇلغان» ، پىشۇرۇلغان ياكى كۆيدۈرۈلگەن ھالەتتە سۇنمىغانلىقى ، مەشغۇلاتلارنىڭ زاۋۇت ۋە ئاشخانىلاردا ئېلىپ بېرىلغانلىقىنى ئىسپاتلىشى كېرەك. تەبىئەتنىكى خاتالىقلارنى تۈزىتىشنى مەقسەت قىلغان ئىلمىي تەدبىر بولۇپ ، سۈنئىي سۈنئىي ئۇسۇلدا ياسالغان ۋىتامىنلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تەبىئەتتە بايقالغان ۋىتامىنلارغا قارىغاندا كۆپ بولىدۇ. ئەگەر مەغلۇپ بولسا ، ئۇلار ھازىرغىچە سادىر قىلىنغان ئېچىنىشلىق خاتالىقلارنى ئېتىراپ قىلىشى ۋە پىشۇرۇلغان تاماقلارنى بىر قېتىم يوقىتىشى كېرەك ، ئۇلار چوقۇم كائىناتنىڭ ئەقىل-پاراستىدىن پاناھلىنىشى ۋە يەر شارىنىڭ تەبىئىتى پەيدا قىلغان تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىگە ئارىلىششىنى توختىتىشى كېرەك. ئۆزىنى گۆش يەيدىغانلار دەپ قارايدىغانلار گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلسۇن ، ئەگەر مۇمكىن بولسا ، گۆشخور ھايۋانلارغا ئوخشاش يېگى ۋە تولۇق ، ھۈجەيرىسىنى ئۆلتۈرمەي ياكى ھەر قانداق شەكىلدە بۇزۇلمايدۇ.

بىز بارلىق ئىلمىي ۋاستىلەر بىلەن قولىمىزدا ئەڭ كىچىك يەككە ھۈجەيرىلىك جانلىقنى بارلىققا كەلتۈرەلمىگەندە ، تەبىئەتنىڭ ئىنسانلار ئورگانىزمى ئۈچۈن ياراتقان خام ئەشيانىڭ مۇكەممەللىكىنى بۇزۇش ھوقۇقىمىز يوق. بىزگە مەلۇم بولغان بارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ ياردىمىدە ، بىز ئورگانىزمنى سۈنئىي ئوزۇقلاندۇرالمايمىز ۋە ئۇنى ئۆزۈنغىچە ساقلىيالمايمىز. ھەمدە قوناقنىڭ دانلىرىدىكى مىڭدىن بىر قىسىم ماددىلارنى تونۇپ يېتىشتە ئاران مۇۋەپپەقىيەت قازانغاندا. نۇرغۇن تەتقىقاتلارنىڭ ئېلىپ بېرىلغانلىقى ۋە ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تونۇلۇشىدا نۇرغۇن ئىلگىرىلەشلەرنىڭ بولغانلىقى ۋە نەتىجىدە نۇرغۇن مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بولغانلىقى راس.

تەركىبلەر بايقالدى ، ئەمما بۇ بايقاشلارنىڭ ھەممىسى سۇنئىي ھەمراھنىڭ كەشىپ قىلىنىشىدىنمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولالمايدۇ. سۇنئىي ۋەتامىنلار بىلەن كۆممىقوناقنىڭ تەركىبىدىكى ئوزۇۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ پەرقى ئادەم سۇنئىي سۇنئىي ھەمراھ بىلەن ئاسمان جىسىملىرىنىڭ پەرقى بىلەن ئوخشاش بولۇپ ، پۈتكۈل گالاك سىستېمىمىزنى شەكىللەندۈرىدۇ. سۇنئىي ھەمراھ ياسىغان ئالىملار ، ھازىر بار بولغان سامانيولىنى يوقىتىشنى ۋە ئۇلارنىڭ ئورنىنى ئۆزلىرى يېڭىدىن قۇرغان يۇلتۇزلار ئارا جىسىملارنىڭ ئورنىنى ئېلىشنى ھەرگىز پەرەز قىلمايدۇ.

بىزنىڭ ئەڭ ياخشى دەرسلىكىمىز تەبىئىي قانۇنىيەتلەرنى ئەستايىدىل ئۆگىنىش

ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈك جانلىقلىرىنىڭ تەدرىجىي تەرەققىي قىلىشى. ئەمما ، ھېچقانداق ئەھۋال ئاستىدا ، بىز چوقۇم تەبىئەتنىڭ خىزمىتىنى ئەمەلدىن قالدۇرۇپ ، ئاندىن ئېچىنىشلىق بەز جەۋھىرى ۋە سۇنئىي ۋەتامىنلارنىڭ ياردىمىدە ئۇنى قايتا قۇرۇشقا تىرىششىمىز لازىم.

بىز بىر پارچە بەرەڭگە ياكى يىلىكنى سېرىق مايغا سېلىپ قورۇما قورۇشقا باشلىغاندا ، ئۇنىڭ بۇزۇلۇش جەريانىنى تۇنجى دەقىقىدىن باشلايمىز.

ئۇ دەرھال غۇڭۇلداشقا ، كىچىكلەشكە ، قوڭۇرغا ئايلىنىشقا ، ئاندىن قۇرۇپ كېتىشكە باشلايدۇ ، ئەگەر مەشغۇلاتنى سەل ئۇزۇن داۋاملاشتۇرساق ، ئۇ جاراڭلاپ ، كۆلگە ئايلىنىدۇ. بۇرنىمىزنى قىستايدىغان ئاشۇ ئىشتىھا پۇراق تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ ئەڭ قىممەتلىك تەركىبلىرىنىڭ پۇرىقى بولۇپ ، ئۇ بىزنىڭ سەزگۈلىرىمىزدىن كۆلۈپ ، نېپىز ھاۋاغا غايىب بولىدۇ.

«پىشۇرۇش» ۋە «پىشۇرۇش» دېگەن سۆزلەرنى مەنىدە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ
تەييارلاش ، قۇرۇش ۋە ياخشىلاش ، چۈنكى ئۇلار ھازىرغىچە ئىشلىتىلىپ كەلمەكتە. ئۇلار چوقۇم ئىشقا ئورۇنلىششى كېرەك ، بەلكى بۇزۇلۇش ، يوقىتىش ، كۆيدۈرۈش ، ئۆلتۈرۈش ياكى يوقىتىش تۈيغۇسىنى يەتكۈزۈش كېرەك ، چۈنكى بۇ مەشغۇلاتلار ئارقىلىق ئورگانىزىم ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولغان ئەڭ قىممەتلىك ماددىلارنى يوقىتىمىز ، شۇڭا بىز ئىنسانىيەتكە قارشى ئەڭ قەبىھ جىنايەت سادىر قىلىمىز .

بوۋاقلار پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىنى يامان كۆرىدۇ
پەقەت يېمەكلىك خۇمارىغىلا ئىشتىھانى ئېچىڭ
ئەپيۇن زەھەرلىك چېكىملىككە خۇمار بولۇپ قالغاندەك قىلىدۇ

ئاددىي-ساددا كىشىلەر ئۇنى مەھرۇم قىلىش رەھىمسىزلىك دەپ ئويلىشى مۇمكىن ھۇزۇرلانغان باللار پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىدىن ھاسىل بولغان. شۇنداق

كىشىلەر شۇنى ھېس قىلىشى كېرەككى ، ئەمەلىيەتتە ، پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ھەرگىزمۇ تەملىك ئەمەس. ئەپيۇن زەھەرلىك چېكىملىك چەككۈچىلەرنى خۇشال قىلغاندەك ، ئۇلار پەقەت يېمەكلىك خۇمارىغىلا تەملىك تۇيۇلىدۇ. ھازىرغا قەدەر بىزگە بۇ ئاددىي ھەقىقەتنى ئېيتىپ بېرەلەيدىغان ئادەم يوق ، چۈنكى تارىختىن بۇيان ھېچكىم يېمەكلىك خۇمارىدىن خالىي ئەمەس.

يېڭى تۇغۇلغان بالىنىڭ ئەزالىرى پەقەت خام يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىگە ماسلاشتۇرۇلغان. بوۋاق خام مېۋە ۋە كۆكتاتلاردىن ناھايىتى ھۇزۇرلىنىدۇ.
ئۇ ئەڭ چوڭ رازىمەنلىك بىلەن خام دان ، بەرەڭگە ، پۇرچاق ، ئۆرۈك مېغىزى ، يېشىل نوقۇت ۋە چىلان قاتارلىقلارنى يەيدۇ ، بۇ يېمەكلىكلەر ئۇنىڭغا بەك تەملىك ، ئەمما پىشۇرغان تاماقنى يېمەيدۇ.

كىچىك بالا پىشۇرۇلغان تاماقنىڭ تەمىدىن ھېچقانداق خۇشاللىققا ئېرىشەلمەيدۇ. ئۇ پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن ئۇلارنى يامان كۆرىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن يىراق تۇرىدۇ ، ئۇ ئاشۇ تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرنى يۇتۇۋاتىدۇ. ئەمما نامرات ، ئاددىي-ساددا ئاتا-ئانا بۇنى چۈشەنمەيدۇ. ئۇ پەقەت ئۆزىنىڭ خۇمارى بىلەنلا يېتەكلىنىدۇ ، ھەمدە بالىنى ياخشى بېقىش ئەندىشىسىدە ، ئۇ ئاشۇ ناچار يېمەكلىكلەرنى بوغۇزىدىن داۋاملىق زورلاپ ، بالىنى مۇكەممەل خۇمارغا ئايلاندۇرىدۇ ، بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ سالامەتلىكى ۋە خۇشاللىقى بۇزۇلىدۇ.

ھاياتىنىڭ دەسلەپكى بىر نەچچە يىلىدا ، بالا قورقۇنچلۇق بىر ئىشنى باشتىن كەچۈردى
غەيرىي تەبىئىي يېمەكلىكلەرگە قارشى كۈرەش. بۇ نۇرغۇن بالىلار كېسەللىكلىرى ۋە بالىلار دائىم ئۇچرايدىغان ئاشقازان قالايمىقانچىلىقى ، شۇنداقلا بوۋاقلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن ئايان بولدى. بوۋاق يېڭىدىن سېلىنغان ، مۇكەممەل زاۋۇت. ئەگەر بىز ئۇنىڭ ئەزالىرىنىڭ نورمال ئوزۇقلۇق پائالىيىتى ئۈچۈن تەبىئىي ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىسەك ، ئۇ ھەرگىز كېسەل بولۇپ قالمايدۇ.

خام گۆشسىزلىكنىڭ ئومۇملىششى ھەممىنى قۇتۇلدۇرۇشنىڭ بىردىنبىر يولى
ئىنسانىيەت كېسەللىك لەنەتلىرىدىن بىر قېتىم. خام يېيىشنىڭ تەشۋىقاتى چوقۇم كېسەل كىشىلەر ، يېڭى تۇغۇلغان بالىلار ، زۆرۈر ئىرادە ۋە ئەقىل-پاراسەت ئاتا قىلغان كىشىلەر ۋە خام يېيىشلىك بالىلارنىڭ ئەقىللىق ئاتا-ئانىلىرىدىن باشلىنىشى كېرەك ، ئۇلار ئۆيىدىن بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ بارلىق ئىزلىرىنى چىقىرىۋېتىشكە مەجبۇر بولىدۇ. ئېرىشىلىدىغان ۋە بالىلىرىنىڭ يولىغا قويماسلىق. پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن ئۆزلۈكىدىن پەرھىز تۇتۇشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى ھۆكۈمەت كەلگەن كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ

ئۇلارنىڭ سەزگۈسى ، ھەممە خام يېيىش مەجبۇرىيىتىنى ئېلان قىلىشنى قارار قىلىدۇ ، شۇڭا نادان ، توسالغۇسىز ئاممىغا تەبىئەتنىڭ ئېھتىياتچان ئىرادىسىنى ئىجرا قىلىدۇ. پۈتۈن دۇنيادا خام يېيىش ھۆكۈمرانلىق قىلىدىغان ۋاقىت كېلىدۇ. ئاشۇ بەختلىك كەلگۈسىدە ، تاماق ئېتىش جىنايەت دەپ ئاتىلىدۇ.

پىشۇرغان يېيىش ئادىتىنى تېزدىن ئەمەلدىن قالدۇرۇشنىڭ قىيىنلىقى ئۇنىڭ ئېلىپ كەلگەن زىيىنىنى باھانە قىلىشقا بولمايدۇ.
ئىنسانىيەت جەمئىيىتىدىن بۇ ناچار ۋابالارنى يوقىتىش مۇمكىن بولمىسىمۇ ، ھېچكىم ئوغرىلىق ، بۇلاڭچىلىق ۋە قاتىللىقنى ئاقلاشقا ئۇرۇنمايدۇ.
موھىم نۇقتا ئالىملارنىڭ پرىنسىپ جەھەتتىن ئېتىراپ قىلىشى ۋە ئاممىغا يېمەكلىك پىشۇرۇش مەشغۇلاتىنىڭ خاتا ، تەبىئىي ۋە خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى ، بۇنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ بىۋاسىتە سەۋەبى ئىكەنلىكىنى جاكارلىشىدۇر. خام يېيىشنى ئەمەلىي ئەمەلىيەتكە ئايلاندۇرۇشنىڭ ئىككىنچى سوئالى بۇنىڭدىن كېيىنكى ۋەقەلەرگە قالدۇرۇلۇشى مۇمكىن.

پىشۇرغان يېمەكلىكلەر ئارقا-ئارقىدىن يېمەكلىك خۇمارى ، كېسەللىك ، تېببىي ئىلىم ۋە دورىگەرلىكنى بارلىققا كەلتۈردى. تېببىي ئىلىمنىڭ ئاخىرقى مەقسىتى ئىنسانلارنىڭ خارابلاشقان ۋە ماڭغان ئەزالىرىنى تۈزەش ۋە يېڭىلاش. تېببىي ئىلىمنىڭ ئورنىدا ، خام يېگۈچىلەرنىڭ ئىلمى ياكى ساغلاملىقى بار ، بۇنىڭدىكى مەقسەت يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان چېكىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ھازىرقى ۋە كەلگۈسى ئەۋلادلارنىڭ ساغلام ، بەختلىك ، ئۇزۇن ۋە تىنچ تۇرمۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش. بارلىق كېسەللىكلەر تەبىئەت قانۇنىغا خىلاپلىق قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. خام يېيىش كىشىلەرنى بۇ قانۇنلارغا ھۆرمەت قىلىشقا مەجبۇرلايدۇ.

ئائىلەمدە خام يېيىش ئادىتى

60ياش ۋاقتىمدا مېنىڭ بۇ قۇرلارنى يازالايدىغانلىقىمنىڭ سەۋەبى
خام يېيىش. يەتتە-سەككىز يىل ئىلگىرى مېنىڭ يۈرىكىم بەك ناچار ھالەتتە بولۇپ ، يۈرەك سوققۇشى مۇقەررەردەك قىلاتتى. مەن بىر نەچچە قەدەم نەپەس ئالماي نەپەس ئالالايتتىم بىر چېلەك سۇنى كۆتۈرگۈدەك كۈچۈم يوق ئىدى. قەۋزىيەت ، ھەزىم ياخشى بولماسلىق ، يۈرەك سانجىقى ، ئۇيقۇسىزلىق ، باش ئاغرىش ، دۈۋە ، بوغۇم ياللۇغى ، قېتىشىش ، يۇقىرى قان بېسىم ، يۈرەك مۇسكۇلى ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى ، گېمروي ۋە دائىم زۇكام بولۇش مېنىڭ ھاياتىمنىڭ ھەمراھلىرى ئىدى. خام يېيىشكە رەھمەت ، مەن بۇ قالايمىقانچىلىقلارنىڭ ھەممىسىدىن قۇتۇلدىم. مەن قان بېسىمىنى 20-18دىن 13گىچە ، تومۇر سوققۇشىم 90-80دىن 60-58گىچە مەڭگۈلۈك تۆۋەنلەتتىم. ھېچقانداق چارچاش ئالامىتى يوق ،

مەن تۆت سائەتتە تاجىرىش ۋە كەينىگە 24)كىلومېتىر يىراقلىقتا) ماڭالايمەن ، ئۆچكەدەك تاغقا يامىشىپ چىقالايمەن ، ئېغىر چامادانلارنى پەلەمپەيدىن كۆتۈرەلەيمەن ، ۋاقتىم بولغاندا ئادەتتىكى كۈندىلىك ئادەت سۈپىتىدە 12كىلومېتىر سەيلە قىلالايمەن. مەن بىر ۋاقىتتا سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ ، يىلدا بىر نەچچە قېتىم تارقىلىشچان زۇكام بىلەن يۇقۇملانغان مەن ، يېقىنقى بىر قانچە يىلدا ھەتتا زۇكام بولۇپ باقمىغان ، يىل بويى ئوچۇق ھاۋادا ئۇخلىغان. قىش ۋە يازدا ، سوغۇق ياكى مىكروبلاردىن ئازراق قورقماي.

نەچچە يىل ئىلگىرى ، مەندە ئېغىر دەرىجىدە بوغۇم كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالدىم ، مەن تۇتالمىدىم
چوڭ بارمىقىمنىڭ بوغۇملىرى بوگۈن مەن ئەڭ ئازاپلىق ئالامەت بولماي تۇرۇپ پۈتۈن كۈچۈم بىلەن ئۇلارنى بۇراپ كېتەلەيمەن. ئاتوفان ، ، ACTHرەقەملەشتۈرۈش ، برومىد ، يود ، ئاسپىرىن ، ئانتىبىئوتىك ۋە باشقا مىڭلىغان دورىلار ئارقىلىق مۇشۇنىڭغا ئوخشاش نەتىجىلەر قەيەردە قولغا كەلگەن؟

مىنۇتىغا 58قېتىم سوقۇلۇش سۈرئىتى بىلەن ئىشلەيدىغان يۈرەكنىڭ سەكتە خەۋپىگە دۇچ كەلمەي تۇرۇپ ، ئۇزۇن يىل ئىشلەشنى ئىشەنچ بىلەن كۆتكىلى بولىدۇ. تومۇر سوقۇشىنىڭ تۆۋەنلىشى قاتارلىق پىشۇرۇلغان يېيىش شارائىتىدا يۈرەك ئاجىزلاشقاندىلا يۈز بېرىدۇ ، ئەمما مېنىڭ ئەھۋالدا ئۇ ھەزىم قىلىش ئەزالىرىمنىڭ مەشغۇلاتىدىكى دائىملىق نەتىجىنىڭ تەبىئىي نەتىجىسى.

ئىنتايىن مۇھىمكى ، مەن ھەر قېتىم نورمال مىقداردىكى تەبىئىي يېمەكلىكلەر بىلەن ئاشقازىنىمنى نەچچە ھەسسە ئاشۇرماقچى بولغاندا ، ئۇلار ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرمايدۇ ، ئەمما ئۈچەيگە بىراقلا ئۆتۈپ ، بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن بەدەندىن ئايرىلىدۇ. ھەر قانداق پارچىلىنىش ۋە ئازراق ھەزىم قىلىش قالايمىقانچىلىقى پەيدا قىلماي ياكى ماڭا ھەر قانداق بىئاراملىق ئېلىپ كەلمەيدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاستىدا ، تومۇر سوقۇشىم مىنۇتىغا تۆت ياكى بەش قېتىمدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ ، ھالبۇكى ، مەن «ئادەتتىكى ئادەم» گە ئوخشاش پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئۆزۈمنى «قاندۇرماقچى» بولغاندا ، يۈرىكىم سوقۇشى دەرھال 90-85گە ئۆرلەيدۇ. ھەمدە ئاشقازىنىمنىڭ نورمال يېنىكلىك تۇيغۇسىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە نەچچە كۈن ۋاقىت كېتىدۇ.

مەن ئۆزۈم بىلەن بىللە ئۈچىنچى بالامنى خام يېگۈچى قىلىپ بېقىۋاتىمەن.
ئۇ ئالىلقاچان يەتتە ياشقا كىرگەن بىر ئاز لازا بولۇپ قالدى ، ئەمما ئۇ ئەزەلدىن بۇزۇلغان يېمەكلىكتىن بىر ئېغىزمۇ ئاغزىغا سېلىپ باقمىدى. ئۇنىڭ سالامەتلىكى

مۇكەممەللىكنىڭ گەۋدىلىنىشى. مەن ھازىر خام يېگۈچىلەر بىلەن پىشۇرغان بالىلار ئارىسىدا قانداق چوڭ پەرق
بارلىقىنى كۆرەلەيمەن. بىر تال پىشقان بالىغا قارىغاندا يۇز خام بالىنى بېقىش ئاسان. بالىلارنىڭ زۇكام ۋە زۇكام ،
ئىچ سۈرۈش ۋە قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلىرىدىن ئەنسىرەپ ، بالىنىڭ بەك كۆپ ياكى بەك ئاز يېيىشىدىن
ئەنسىرەيدىغان پۇرسەت يوق. ئۇ لەھەڭگە ئوخشاش خۇشخۇي ، خالىغان ۋاقىتتا ئۇستەلگە بېرىپ ئۆزى يېيىشكە
ئامراق ھەر قانداق ئىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئۇ كۈن بويى ئوينايدۇ ، ناخشا ئېيتىدۇ ۋە ئۇسسۇل ئوينايدۇ ، ھېچقانداق
ھاڭۋېقىپ قالمايدۇ ، يىغلىمايدۇ ، ئەتراپىدىكىلەرگە ئاۋارىچىلىك كەلتۈرمەيدۇ.

ئۇ كەچ سائەت 8دە ئۇخلايدۇ ، ئۆزى بىر نەچچە مىنۇت ناخشا ئېيتقاندىن كېيىن ، كۆزىنى يۇمۇپ ، ئەتىگەن سائەت
6گىچە ئۇستۇنكىدەك ئۇخلايدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە ، ئەڭ كۆرۈنەرلىك پاكىت شۇكى ، دەسلەپكى بىر نەچچە ئايدىن
كېيىن بىز ئۇنىڭ كېچىدە ئويغانغاندا پەقەت ئۈچ ياكى تۆت قېتىمنى ئەسلىيەلەيمىز. ئۇنىڭ ئۇيقۇسى شۇنچە چوڭقۇر
ۋە ئاۋاز بولۇپ ، ھېچقانداق ئاۋاز ۋە ھەرىكەت ئۇنىڭ ئويغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ.

يەسلىدىكى باشقا بالىلار ناشتىلىق داستىخىنىدا نان ۋە ئىرىمچىك ، بولكا ۋە سېرىق ماي ، پېچىنە-پىرەنىك
قاتارلىقلارنى يېگەندە ، ئۇ ئۆيدىن ئېلىپ كەتكەن مېۋە خالتىنى چىقىرىپ جىمجىت ھۇزۇرلىنىدۇ.

بىز دوستلارنى يوقلاپ بارغىنىمىزدا ، ئۇ كىشىلەر ئۆزى ئولتۇرىدىغان ۋە ھەر خىل پېچىنە-پىرەنىك ۋە تاتلىق-
تۈرۈملەردىن «ھۇزۇرلىنىدىغان» ھەددىدىن زىيادە يۇك قاچىلانغان چاي ئۇستەللىرىگە پۈتۈنلەي پەرۋاسىز قارايدۇ. ئۇ
ئەزەلدىن بىرەرسىنى تېتىپ بېقىش ئارزۇسىنى ، ھەتتا قىزىقىشىدىنمۇ ئىپادىلىمەيدۇ. دەل مۇشۇ ئۇسۇلدا خام
يەيدىغان بالىلارنىڭ ھەممىسىنى تەربىيىلەش كېرەك.

مەن ئەزەلدىن كۆز قارىشىمنى زورلاپ باقمىغان ئايالىم بارا-بارا
بالىسى ۋە سالامەتلىكى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق سىستېمىسىنى ئۆزگەرتىش ھازىر پۈتۈنلەي خام يېيىشكە ئايلاندى ھەمدە
ئۇنىڭ ئەھۋالىدىن خېلى رازى. باشلىنىشىدا ، ئۇ گۆشتىن پۈتۈنلەي ۋاز كەچتى ، ئاندىن ئۇ گۆشسىز پىشۇرۇلغان
تاماقلارنى ھەپتىدە بىر ياكى ئىككىگە قىسقارتتى. بالا سەل چوڭ بولغاندا ، بۇلارنىڭ ئورنىنى ئاندا-ساندا قايىنتىلغان
بىر نەچچە قايناق بەرەڭگە ئالدى. ئاخىرىدا ، بۇلارمۇ بىر كۈنى بالا «ئانا ، بۇ ناچار پۇراق نېمە؟» دەپ سورىغاندا
پۈتۈنلەي ۋاز كەچتى. ئۇنىڭدىن كېيىن ، ئۇ پەقەت نېپىز بىر پارچە پۈتۈن بولكىنى ئالدى ، ئۇ بەزىدە ياڭاق بىلەن بىللە
يېدى ، بالا كۆرمىدى. *بۇگۈنكى كۈندە ، ئۇ خام يېيىشنىڭ ئورگانىزىمغا كۆرسەتكەن ئاجايىپ تەسىرىنى كۆرۈپ
ھەيران قالارلىق ئەمەس ،

شۇڭلاشقا ، ئۇ بارلىق پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىدۇ. ھەمدە بۇلارنىڭ ھەممىسى ئەستايىدىللىق بىلەن قارار قىلىنغاندىن كېيىن ، ھېچقانداق قىيىنچىلىقسىز ئەمەلگە ئاشتى. ئۆيدە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ پۇرىقى بولمىسا ، خام يېيىش ناھايىتى ئاددىي ئىشقا ئايلىنىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ ساغلاملىقىنى قەدىرلەيدىغان ۋە بالىلىرىنى ياخشى كۆرىدىغان بارلىق ئاتا-ئانىلارغا ئەگىشىشكە تېگىشلىك يول.

ئىنساننىڭ بارلىق ناچار ئادەتلىرى پىشۇرغاننىڭ نەتىجىسى

يېيىش

خام يېيىش ھاراق ئىچىش ، تاماكا چېكىش ، زەھەرلىك چېكىملىككە خۇمار بولۇش ۋە بېخىللىق قاتارلىق باشقا ناچار ئىللەتلەرنى مەيداندىن ھەيدەپ چىقىرىدۇ. بۇ خۇمارلار خام يېيىشكە ئەمدى ھەمراھ بولالمايدۇ. بۇ ئىللەتلەر يېمەكلىك خۇمارىنىڭ سۈنئىي ھەمراھى.

خام يېيىش غەلبىسى بىلەن دۇنيا ۋە مىللەتلەر ئارىسىدا ئاخىرى تىنچلىق ئورنىتىلىدۇ. بارلىق جىنايەتلەر ، ئۆچمەنلىك ، ئاداۋەت ، تەكەببۇرلۇق ، ھەسەتخورلۇق ۋە ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، ئىنساننىڭ بارلىق ناچار ئادەتلىرى پىشقان تاماقنىڭ ئەۋلادلىرى. پىشۇرغان تاماقنى ئەمەلدىن قالدۇرۇش ئارقىلىق ئەرلەرنىڭ ھەۋىسى تىنىچلىنىدۇ ، ئۇلارنىڭ كاللىسى جانلىنىدۇ ۋە تۇرمۇش شۇنداق ئاسانلىشىدۇكى ، ئەرلەر بۇنىڭدىن كېيىن بىر-بىرىنىڭ گۆشىنى يىرتىش ياكى ۋىجدانىنى قالايمىقان ئەخلەت ساندۇقىغا سېتىش مەجبۇرىيىتى بولمايدۇ.

يېمەك-ئىچمەك ئۇقۇمى پەقەت چەكلىك بولۇشى كېرەك تەبىئىي بولمىغان ئوزۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تەبىئىي ئالماشتۇرۇش بېقىش ئۇسۇلى

تولۇق خام يېيىش ئىنسانىيەتنى كېسەللىكلەردىن قۇتۇلدۇرۇشنىڭ بىردىنبىر يولى. يېرىم تەدبىر ئەزەلدىن بېرىپ باقمىغان ۋە ھېچقانداق نەتىجە بەرمەيدۇ. پىشۇرۇلغان تاماقنىڭ ھازىرقى شارائىتىدا ، ئالاھىدە يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى توغرىسىدىكى قوبۇل قىلىنغان ھېسابلاشلارنىڭ ھەممىسىگە ھېساب يوق دەپ قاراش كېرەك. كېسەللىك قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، يېمەك-ئىچمەك مەسىلىسى مۇزاكىرە قىلىنغاندا بىز چوقۇم خام ۋە پىشۇرۇلغان ، تەبىئىي ۋە تەبىئىي بولمىغان ، ساپ ۋە ناچارلاشقان تەرەپلەردىلا ئويلىنىشىمىز كېرەك. ھەر كۈنى رادىئودا ، گېزىتلەردە ۋە باشقا ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئالاھىدە ۋىتامىن ، مىنېرال ماددىلار ۋە ئاقسىللارنى ئىشلىتىش ۋە ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىق قىممىتىگە ئائىت ئۇچۇرلار توغرىسىدىكى تەۋسىيەلەر پۈتتۈنلەي.

ماس كەلمەيدىغان ، ئەرزىمەس ۋە خەتەرلىك ، بولۇپمۇ ئۇلار زەھەرلىك چېكىملىك ۋە ھايۋانات يېمەكلىكلىرىنى ئىشلىتىشنى ئاساس قىلغاندا.

يەككە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىنى ئويلاشقاندا ، مەلۇم ئوزۇقلۇق تەركىبىدە قايسى خىل ۋىتامىن ياكى باشقا تەركىبلەرنىڭ بارلىقىدىن ئۆزىمىزدىن ئەنسىرىمەسلىكىمىز لازىم. ئۇ چوقۇم ھەر بىر ئېغىز يېمەكلىكتىكى ھەر خىل تەركىبلەرنىڭ ئۆزگەرمەس مەۋجۇتلۇقى. شۇڭا ، بىز ئىستېمال قىلىدىغان يېمەكلىكلەردىن تەركىبلەرنىڭ ھېچقايسىسىنىڭ يوقلۇقىغا دىققەت قىلىشىمىز كېرەك. بىز ھەر قانداق خام كۆكتات يېمەكلىكلىرىنى يېگەندە ئەھۋال ، ھالبۇكى پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردە ئۇلار مىڭلىغان.

ئەسىرلەردىن بۇيان ، مىڭلىغان مۇتەخەسسىسلەر يېمەك-ئىچمەكنى بارلىققا كەلتۈردى ئۇلارنىڭ ئالاھىدە تەتقىقاتى. ئەمما ئۇلار پەقەت ئىككىلەمچى مەسىلىلەرگە دىققەت قىلىپ ، ئاشخانا ئوت ئاپىتىنىڭ زىيىنىنى ئويلاشمىغاچقا ، ئۇلارنىڭ تەتقىقاتى كۆڭۈلدىكىدەك نەتىجىگە ئېرىشەلمىدى ، تېخىمۇ چاتاق يېرى شۇكى ، نۇرغۇن زىددىيەتلەر تۇغۇلدى. ھەتتا ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ ئىلغار دەپ قارىلىدىغان گۆشسىز غىزالانغۇچىلارمۇ ئوت ئاپىتىنىڭ زىيىنىغا بەرداشلىق بېرىپلا قالماي ، يەنە بارلىق قىممەتلىك تەركىبلەردىن خالىي بولغان ئاق بولكا ۋە ساپ شېكەرنى ئىشلىتىشكە بەرداشلىق بەردى. قانداقلا بولمىسۇن ، شۇنى ئېتىراپ قىلىش كېرەككى ، ئىنسانلارنىڭ خۇمارىنى بويسۇندۇرۇشتا ، گۆشسىز غىزالانغۇچىلار ئەڭ تىك يولدىن ئۆتتى. ئەڭ قىيىن ھەرىكەت گۆشتىن پەرھىز قىلىش ، ئۇنىڭدىن كېيىن گۆشسىز يېمەكلىكنى خام يېمەكلىكلەر بىلەن ئالماشتۇرۇش پەقەت كىچىك بىر قەدەم ، گەرچە بۇ كىچىك قەدەم بىلەن ئۇلار چوقۇم ئاخىرقى مەقسىتىگە يېتىشى كېرەك. شۇڭلاشقا ، ئىنسانىيەتنىڭ ئارزۇسى بولغان بۇ بەختلىك ھاياتنىڭ ئاساسىنى تىكلەش ئۈچۈن ، ھەر خىل كۆز قاراشتىكى گۆشسىز غىزالانغۇچىلارنىڭ خام يېيىش پرىنسىپىنى قوبۇل قىلىدىغانلىقى ۋە ئوخشاش بايراق ئاستىدا بىر يەرگە توپلىنىدىغانلىقى مۆلچەرلەنمەكتە.

يېمەك-ئىچمەك مۇتەخەسسىسى بولۇش سۈپىتى بىلەن ، گ.خاۋسېر ئامېرىكىدا زور شۆھرەت قازاندى. ئەمما خاۋسېرمۇ باشقا يېمەك-ئىچمەك دوختۇرىغا سېلىشتۇرغاندا ئىلغار بولۇپ ، تاماق ئېتىشنىڭ زىيىنىنى ئويلاشمايدۇ ، شۇڭا ئۇ رېتسېپ ئارقىلىق ئاشخاندا ئېلىپ كەلگەن زىياننى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تىرىشىدۇ. ئۇنىڭ نەسىھىتىنى بىر ئاز ئويلاپ باقايلى

بەزى پايدىلىق مەقسەتلەرگە مۇلازىمەت قىلىشى مۇمكىن. ئەمما كوچىدىكى ئىشچى ، دېھقان ئىشلەمچى ياكى ئادەتتىكى ئادەم قەيەردە ، ئۇ ئەتىگەندە قانچىلىك قارا موللاق ئېلىشى ، كەچتە قانچىلىك ئېچىتقۇغا مۇناسىۋەتلىك ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن چوقۇم تۆلەشكە تېگىشلىك مىڭ دوللار ھەققىنى تاپالايدۇ. ، ياكى ئۇ ھەر كۈنى چوقۇم قانچە مىڭ بىرلىك ۋىتامىن يۇتۇشى كېرەك؟

بۇ توغرا ئۇسۇل ئەمەس. پۈتۈن تونۇش بىلەن تونۇشۇش كېرەك
دۇنيا ئىنسانلار ئورگانىزمىنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان خام ئەشياسى بىلەن ئىمكانقەدەر ئەتراپلىق ، ھازىرقى ئوزۇقلۇق ئادىتىنى ئۆزۈل-كېسىل ئۆزگەرتىپ ، ئالاھىدە پەرھىز ۋە يەككە ۋىتامىنلارنىڭ تەۋسىيەلىرىنى توختىتىدۇ.

ئىلىم-پەن ئەرلىرى شۇنى بىلىدۇكى ، ھېچكىم نان ، سىلىقلانغان گۈرۈچ ياكى گۆش بىلەنلا ئوزۇقلانمايدۇ. ئەمما ئادەتتىكى ئادەم بۇنى بىلمەيدۇ. ئۇنىڭچە ، بۇ يېمەكلىكلەر ئېسىل ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. قانداق قىلغاندا شارائىتنىڭ كۆچىدە ياكى نامراتلىقنىڭ بېسىمى بىلەن شەخسنىڭ ئۆزى ۋە بالىلىرىنى ئاشۇ يېمەكلىكلەردىلا ئەخمەقلىق بىلەن باقمايدىغانلىقى ۋە نەتىجىدە ئۆزىنى ۋەيران قىلمايدىغانلىقىغا قانداق كاپالەتلىك قىلالايمىز؟ ھەتتا پۈتۈن پەن بىلەن تونۇشلۇق بولغان ئەڭ داڭلىق ئالىممۇ ئۇنىڭ ئاچكۆزلۈكىگە قارشى تۇرالمايدۇ ۋە ئۇ لەززەتلەنگەن ماددىلارنى كۆپ يەيدۇ ، شۇڭا ئۇ ئاستا-ئاستا ئۆزىنى ئۆلتۈرىدۇ ، ھەمدە ۋاستىسى بىلەن ناھايىتى تېزلا ئۆزىنى ئۆلتۈرىدۇ. راك ياكى يۈرەك كېسىلى. شۇڭلاشقا ، بۇ پىكىرلەرنى كىتابلاردا تەشۋىق قىلىشلا كۇپايە قىلمايدۇ. كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق ئادىتىگە ئاساسىي ، پىلانلانغان ئۆزگىرىشلەرنى تونۇشتۇرۇش ئۈچۈن دۆلەتنىڭ مۇۋاپىق ئەزالىرىنى سەپەرۋەر قىلىش كېرەك. ئاكتىپ تەدبىر قوللىنىپ ، ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ زور مىقداردىكى ئىسراپچىلىقىنى تەدرىجىي چەكلەپ ، خام ۋە بۇلغانمىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئىلھام بېرىش كېرەك. ھەر خىل يېمەك-ئىچمەكنىڭ ئاخىرقى مەقسىتى خام يېيىش بولۇپ ، «يېمەك-ئىچمەك» سۆزى مەنىسىنى يوقىتىپ ، تەبىئىي ئوزۇقلۇق ياكى ئىنسانىيەت زاۋۇتى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان خام ماتېرىيالنى ئىپادىلەيدۇ.

سۈنئىي ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى ئىشلىتىش كېرەك

توختىدى

تەبئىي يېمەكلىكتىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ نىسپىي مىقدارى زور دەرىجىدە پەرقلىنىدۇ ، يەنى بىر تەركىبنىڭ بىر مىللىگرامغا قارشى ئىككىنچى تەركىبنىڭ مىللىگرامىنىڭ مىڭدىن بىرى ، ئۈچىنچىسى مىليون مىللىگرام بولۇشى مۇمكىن. ئەمما ئېغىرلىقى بىر مىليون مىللىگرامىنىڭ تەركىبلىرى ئادەم زاۋۇتى ئۈچۈن بىر مىللىگرام ئېغىرلىقتىكىگە ئوخشاشلا ئىنتايىن مۇھىم. ھازىر ، تاماق ئېتىش جەريانىدا دەل ئاشۇ تەركىبلەر كىچىك ئىزلاردا مەۋجۇت بولۇپ ، پەقەت بىرىنچى باسقۇچتا يوقىتىلىدۇ.

كىشلەر نېمىشقا بۇنداق كەمتۈك خام ئەشيالار بىلەن ئادەتتىكى زاۋۇتنىڭ قىلغىنىدەك بىراقلا توختاپ قالمايدۇ ، ئەمما تىجارىتىنى خېلى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرىدۇ ، شۇڭا كىشلەرنى ئىشتىھانى قاندۇرىدىغان نەرسە ئوزۇقلۇق دېگەن خاتا يەكۈننى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. .

ئىشنىڭ ھەقىقىتى ئادەم بەدىنىنىڭ ئادەتتىكىچە ئەمەسلىكى
زاۋۇت. ئۇ مىڭلىغان ئاھالە ، سانسىزلىغان زاۋۇتلار ، ھەر خىل تەشكىلاتلار ، سىستېمىلار ، دۇكانلار ، زاپىسى قاتارلىقلار بار غايەت زور دۇنيا. گەرچە ئۇ ھېچقانداق ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمىگەن تەقدىردىمۇ ، ساقلانغان زاپىسنى ئىشلىتىشكە چاقىرىش ئارقىلىق يەنىلا 70كۈن ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇن ھايات كەچۈرەلەيدۇ.

ئورگانىزمغا كىرگەندىن كېيىن ، ئوزۇقلۇق ماددىلار ئادەم بەدىنىگە قان ئارقىلىق تارقىلىدۇ ۋە ھەر بىر ھۈجەيرە ئۇنىڭ قۇرۇلمىسى ۋە ئالاھىدىلىكىگە ماس كېلىدىغان ماددىلارنى قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما بەز ھۈجەيرىلىرى ۋە ئەزالار بارمىقىغا ساناپ بېرەلەيدىغان كىچىك سورتلاردا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردە بار بولغان بىر نەچچە بۇزۇلغان تەركىبلەردىن ھېچ نەرسە ئالمايدۇ. ئۇلار ئۇستازى بارمىقىنى ئۇزارتىپ ، بىر پارچە پىياز ، يېشىل كۆكتات ياكى مېۋىلەرگە ياردەم قىلغۇچە ، ئۇلار ئاچلىق ۋە خۇسۇسىي ھالەتتە ساقلاپ تۇرىدۇ.

ئىنسان يەككە ھۈجەيرىلەرنىڭ ئاچلىقىنى ھېس قىلمايدۇ ، بەز ۋە ئورگانىك ھۈجەيرىلەرنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئاچ بولۇشىغا قارىماي ، قورسىقى تويۇپ ، خۇمارى قاندۇرۇلدى ، ئۆزىمۇ رازى. ئەمما يەنىلا تېخىمۇ كۆپ مەزمۇنلار ماس ھالدا «تولۇق تەڭپۇڭلاشتۇرۇلغان قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرى» نى ئاچكۆزلۈك بىلەن يەيدىغان ئەرزىمەس ، ھەرىكەتسىز ۋە ھەرىكەتسىز ھۈجەيرىلەردۇر.

ئۇلارنىڭ قۇرۇلمىسىغا ۋە تونىنى كۆپەيتىش ئارقىلىق بەدەننى «كۆچەيتىش ۋە مۇستەھكەملەش».

بۇ 60-50كىلوگىرام ئارتۇقچە ، پايدىسىز ھۆجەيرىلەر بىلەن ئاتالمىش ساغلام ، قەيسەر ۋە جۇشقۇن
ئادەمنىڭ نەچچە يۈز گرام ئاكتىپ ، مەخسۇس ھۆجەيرىسىگە ئىگە بولالماسلىقىدىكى سەۋەب ، ئۇنىڭ بەزلىرى
ياكى باشقا بەزلىرى دائىم ئىشلىيەلەيدۇ. ھەممە نۇقسانسىز مەھسۇلاتلارنى ئىشلەپچىقىرىش. بەز ۋە ئەزالار ئاكتىپ
ھۆجەيرىلەرنىڭ ئاخىرقى قالدۇقلىرىدىن مەھرۇم قالمىسىلا ، ئىنسان قانداقتۇر ئۆزىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى سۆرەپ
كېتەلەيدۇ. ئەمما ئۇلار ئاخىرى خەجلەنگەندە ، ئۆلۈم مۇقەررەر بولۇپ قالىدۇ.

ئاندىن «تويۇنغان» ، «قەيسەر» ۋە «جۇشقۇن» ئادەم بەزلىرى ۋە ئەزالىرىنى ئاچ قالدۇرۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. مەسىلەن ،
يۈرەك ھۆجەيرىلىرى نورمال تارىيىش ئۈچۈن كېرەكلىك كۈچ ۋە ئېلاستىكلىقنى يوقىتىدۇ. ئاندىن يۈرەك
ھۆجەيرىلەرنىڭ سانىنى كۆپەيتىش ئارقىلىق ۋەزىيەتنى قۇتقۇزۇشقا تىرىشىدۇ ، نەتىجىدە ئۇ ھايۋانات ئاقسىلى ۋە
ئاق بولىكىدىن ھاسىل بولغان ھۆجەيرىلەر بىلەن چوڭىيىدۇ. -ئەمما بۇنىڭ ھېچقانداق پايدىسى يوق ، چۈنكى بۇ
ھۆجەيرىلەردە ھېچقانداق پايدىلىق خىزمەت قىلىش ئىقتىدارى كەمچىل بولۇپ ، ئەزالارنىڭ سوقۇشىنى پۈتۈنلەي
توختاتمايدۇ.

بىز ئوخشىمىغان تەركىبلەرنىڭ قانچىلىك باردىغانلىقىنى ئېنىق بىلمەيمىز
بۇغداي ياكى باشقا كۆكتاتلارنىڭ دانلىرىنى ياساش. قىياس ، تەخمىنىي سانى ئالايلى ، 10،000دەيمىز. تەبىئەتنىڭ
ئەڭ دەسلەپكى قانۇنلىرى ئارقىلىق بىز ئىنسانلار زاۋۇتىغا كېرەكلىك خام ئەشيانىڭ 10،000خىل ماددىدىن تەركىب
تاپقانلىقىنى ئويلىششىمىز كېرەك ، ئۇ ماتېرىياللارنى تەمىنلەشتە سايلىغۇچىلارنىڭ بىرى ياكى بىرىنىڭ ئەمەسلىكىگە
ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. يوق.

بۇ ئىنسانلار زاۋۇتىنىڭ نورمال ئىشلىشىگە كاپالەتلىك قىلىدىغان ئەڭ تەبئىي سىستېما.

ئەمدى كۆرۈپ باقايلى ، بۇ پىشۇرۇلغان تاماقنىڭ يېمەك-ئىچمىكى قانداق بولىدۇ
ياش. ئەرلەر ئاشۇ موھىم ماددىلارنى كەڭ كۆلەمدە يوقىتىدۇ ۋە تەركىبلىرىنىڭ پەقەت بىر نەچچە خىل تۈرى
بىلەن بەدىنىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ.

كۆپ يىللىق جاپالىق تەتقىقاتتىن كېيىن بىئولوگلار پىشلاق ، سېرىق ماي ، جىگەر ياكى مېڭىدە پەقەت
1015خىل ماددىنىڭ بارلىقىنى بايقىدى. كىشىلەر ئۇلارنىڭ ئۇزۇن يىللىق ئەمگەك نەتىجىسىدە بۇنداق ۋە بۇنداق
يېمەكلىكلەرنىڭ پەقەت 15-10دىن تەركىب تاپقانلىقىنى بايقىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىشنى ئۈمىد قىلغان بولاتتى.

بۇزۇلغان ، تەكشۈكسىز ، زەھەرلىك ، زەھەرلىك ۋە ئۆلۈك ماددىلار ۋە بىزنىڭ خام ئەشيامىزنى تەشكىل قىلىدىغان تەركىبلەرنىڭ 9990خىل تۈرى يوق ، شۇڭا ، ئۇ يېمەكلىكلەر بەك كەمچىل ، زىيانلىق ۋە خەتەرلىك بولغاچقا ، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق ئورنىدا ئىشلىتىلىشى ناتايىن. ھەرقانداق ئادەم تەۋسىيە قىلىدۇ. ئەمما ئەكسىچە ، ئۇلار ئاشۇ يېمەكلىكلەردىن تاپالايدىغان بارلىق ماددىلارنىڭ ئىسمىنى بىرمۇبىر بەلگىلەيدۇ ، ئۇلار ئوزۇقلۇقتىكى فۇنكسىيەسىنى تەپسىلىي تەسۋىرلەيدۇ ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى ساناپ بولغاندىن كېيىن ، ئۇلارنى «پايدىلىق» ئوزۇقلۇق دەپ تەۋسىيە قىلىدۇ. ئۇلار مىڭلىغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ يوقلۇقى توغرىسىدا بىر ئېغىزمۇ سۆز قىلمايدۇ ، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇقتىكى رولى ياكى ئۇلارنىڭ يوقلۇقىغا ئەگىشىپ كېلىدىغان ئاپەت خاراكتېرلىك نەتىجىلەرنى سۆزلىمەيدۇ.

قانداقلا بولمىسۇن ، بۇ ئويلىنىشلار سوئالنىڭ ماھىيەتلىك تەرەپلىرى.

شۇنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەككى ، كۆپ خىل خام ئىقتىدار

ئورگانىزىمدىكى يېمەكلىكلەر ، گەرچە بەزى مۆجىزىلەر ئارقىلىق ئىنسان ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى تونۇغان تەقدىردىمۇ ، ئۇلارنىڭ چۈشەندۈرۈشى ئۇچۇن بىر ئۆمۈر يېتەرلىك ئەمەس. بىز ئوزۇقلۇقنىڭ دەسلەپكى قانۇنىيەتلىرىنىڭ بىرى دەپ قارىشىمىز كېرەككى ، ھېچقانداق ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى ئومۇمىي جەھەتتىن ئايرىم ئايرىلسا ، ھەقىقىي مەقسىتىگە يېتەلمەيدۇ.

ھەتتا ئۇ يەردىكى ئەڭ داڭلىق ئالىمنى كۆرسەتسە

ئۇ يەيدىغان ئاق ناندا ھېچقانداق ۋىتامىننىڭ ئىز-دېرىكى يوق ، ئۇ قىلچە ئىككىلەنمەستىن ، ئۇ يەنە ۋىتامىن بار يېمەكلىكلەرنىمۇ يەيدىغانلىقىنى ، ئوخشاش يوللۇق خىش زاۋۇتىنىڭ خىش زاۋۇتىنىڭ كۈن بويى خىش ياتقۇزۇپ ، تامنى مىناميوت بىلەن ئۆستۈرەلمەيدىغانلىقىنى ، ئۇنىڭ مىناميوت ئىشلىتىدىغان ۋاقىتلىرىمۇ بارلىقىنى ئوتتۇرىغا قويۇڭ. مانا بۇ يېمەكلىككە خۇمار بولۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان قارىغۇ.

ئەگەر كراخمال ، شېكەر ، ماي ، ئاقسىل ۋە بىر نەچچە خىل ئۆلۈك تۇز بولمىسا ، ئاق بولكا دېگەن نېمە؟ يۇقارقى 10،000نىڭ بىرى بولمىسا ، ساپ شېكەر نېمە؟ ئەگەر تەركىبىدە زەھەرلىك تەركىبلىك ئاقسىل ۋە بىر نەچچە بۇزۇلغان تەركىبلەرنىڭ ئىزى بولمىسا ، گۆش نېمە؟ قانداقلا بولمىسۇن ، ئىنسان ئاشقازىنىنى بۇ بىر قانچە ماددىلار بىلەن تولدۇرۇپ ، ئەزالىرىنى مىڭلىغان ھەقىقىي ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن مەھرۇم قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئورگانلىرىدا پەيدا بولغان قالايمىقانچىلىقلارغا كەلسەك ، بىرسى شەكىللىنىشى مۇمكىن

دوختۇرخانىلارنى زىيارەت قىلىش ياكى داۋالاش دەرسلىكلىرىدىكى رەسىملەرنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەزى پىكىرلەر. ئەگەر يۇقىرى ئوزۇقلۇق ماددىلار بولمىسا ، بۇنداق قورقۇنچلۇق ئۆزگىرىش ، يارا ۋە يارا قانداق پەيدا بولىدۇ؟

گەرچە ئالىملار ھازىرغىچە نەچچە مىڭلىغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ ئاران 40-50خىل تۈرىنى بايقىغان بولسىمۇ ، ئەمما داۋالاش ئەدەبىياتىنىڭ زور بىر قىسمى ئاشۇ ماددىلارنىڭ تەسىرىنى تەسۋىرلەشكە بېغىشلانغان بولۇپ ، ئۇ باشقا نۇرغۇن داۋالاش پائالىيەتلىرىنىڭ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ، غايەت زور سودا ئورۇنلىرى بۇ ماددىلارنى ئىشلەپچىقىرىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن دۇنيانىڭ ئۇزۇنلۇقى ۋە كەڭلىكىگە تارقالدى.

ئەگەر بىز بۇ 40-50تەركىبنىڭ ئورنىغا ، تەتقىقاتچىلار ھامان بىر كۈنى 400ياكى 500نى تېپىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازانسا ، 4000ياكى 5000خىل ماددىلارنى سۆزلىمەي ، ئەھۋالنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى ئويدان تەسەۋۋۇر قىلىشىمىز مۇمكىن. بۈگۈنكى ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك ھەقىقىي خام ئەشيانىڭ مۇكەممەللىكىنى ئۈنتۇپ قالغاندەك قىلىدۇ ياكى ئۇلار دەرھال ئۇنىڭ قولىدا ئەمەس ياكى ئۇ ئۇلارغا ئېرىشىشنىڭ مۇمكىن ئەمەسلىكىنى بايقىدى. شۇڭا ئۇ ئورگانىزمنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ھەر بىر بۇلۇڭ-پۇچقاقلارغا قاراپ ئۇلارنى بىر-بىرلەپ تېپىشى كېرەك. تەتقىقات ئالىملىرى پەقەت فورمۇلا ئۆزى بىلىدىغان ۋە كىتابلارغا بېسىلغان ماددىلارنىلا ئىلمىي دەپ قارايدۇ. ئۇلار بۇغداي دانچىلىرىنىڭ تەركىبلىرىنىڭ تولۇق فورمۇلاسىنى بىلمىگەچكە ، ئۇلاردا ئىلمىي نەرسىلەرنى كۆرمەيدۇ. ئۇ ئاسان ئېرىشكىلى بولىدىغان ، ھەممە جايدا مول ۋە ھەممەيلەنگە ئايان بولغان «ئورتاق» ماددا. ئەمما ئۇلار يېڭى ئوزۇقلۇق تەركىبنى بايقاش ۋە ئۇنىڭ فورمۇلاسىنى تېپىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازانغاندا باشقىچە بىر مەسىلە. ئاندىن ئۇ ئىلمىي بولىدۇ. ئۇنىڭ بايقىلىشى مېدىتسىنا ساھەسىدىكى زور غەلىبە دەپ تەرىپلىنىدۇ ، تېخىمۇ مۇھىمى ئۇ زاۋۇت ، دورىخانا ۋە شىپاخانىلارغا يېڭى قىزغىنلىق ۋە قىزغىنلىق ئېلىپ كېلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىنساننىڭ ئاق ناندىن ۋاز كېچىشنى خالىمايدىغانلىقى ئۈچۈندۇر.

قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، كىشىلەر ئاخىرىدا شۇنى ئېتىراپ قىلىشى كېرەككى ، كېسەللىكتىن قۇتۇلۇشنىڭ بىردىنبىر ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قاتتىق چەكلەش ، ئاندىن ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىمىزنى كەڭ كۆلەمدە يوقىتىشنى پۈتۈنلەي چەكلەش.

بۇنىڭ ئۈچۈن مەسئۇلىيەتچان ئورگانلار چوقۇم كۈچلۈك تەشۋىق قىلىشى كېرەك
ھەمدە كەڭ كۆلەمدە بۇزغۇنچىلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئاكتىپ تەدبىر قوللىنىشى كېرەك

ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى. ئۇلار چوقۇم خام ئەشيا ئاربلاشمىسىدىن يېڭى سورتلۇق يېمەكلىكلەرنى ئېلىشى ھەمدە ئامىمغا تەۋسىيە قىلىشى كېرەك ، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق ئادىتى كېيىن تەدرىجىي ئۆزگىرىدۇ. نەتىجىدە ، ھازىر ئىنسانىيەتنى ئازابلايدىغان كېسەللىكلەر تەدرىجىي يوقىتىلىپ ، تۇرمۇش تەننەرخىمىزگە غايەت زور ئىقتىساد تەسىر كۆرسىتىدۇ.

بىز خام يېيىشكە ئايلىنىشتىن ئىلگىرى ، ئائىلىمىز ھەر كۈنى بىر كىلوگىرام بولكا ئىستېمال قىلاتتۇق ، ھازىر بىر كىلوگىرام بۇغداي بىزگە سەككىز كۈندىن 10كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ. ئاق ناننىڭ يېمەكلىكىدە مەن خېلى بۇرۇنلا ئۆلۈپ كەتكەن بولۇشىم كېرەك ئىدى ، ئەمما مەن ھايات كەچۈرۈۋاتقان بۇغداينىڭ ياردىمىدە ، مەن كەم دېگەندە يەنە 50-40يىل ياشايدىغانلىقىمغا ئىشىنىمەن.

خام يېيىش ساغلاملىقى بىلەن سېلىشتۇرۇش

پىشۇرغان باللار پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ئارقىلىق كېلىپ چىققان زىياننى ئىسپاتلاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى

بۇ پرىنسىپلار ئالدى بىلەن كۈندىلىك باللار باغچىسى ، باللار ئۆيى ، دوختۇرخانا ۋە رېستورانلاردا قوللىنىلىشى كېرەك ، ئاندىن ئۇلار ئاممىۋى ئارىسىدا تەشۋىق قىلىش ئارقىلىق ئومۇملىشىشى كېرەك. مەن ئوتتۇرىغا قويغاندەك ئوچۇق ۋە ئىنكار قىلغىلى بولمايدىغان پاكىتلار بىلەن ، ئېنىق كۆز قاراشتىكى ئالىملارنىڭ بىراقلا خىزمەتكە كىرىشىنى ئۈمىد قىلىش كېرەك. ئەمما ئۇلار تېخىمۇ كونكرېت ئىسپاتقا ئېرىشمەكچى بولسا ، مەن تۆۋەندىكى سىناقنى ئوتتۇرىغا قوياي. باللار ئۆيىدىكى بىر بوۋاقنى ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلەيلى ، ئۇلارنىڭ بىرىنى ھازىرقى داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن بېقىش كېرەك ، يەنە بىرىنى خام يېيىش پرىنسىپى بىلەن بېقىش كېرەك. ئاندىن ئىككى گۇرۇپپىنىڭ سالامەتلىكىنى بىر-بىرىگە سېلىشتۇرۇپ كۆرەيلى. مەن شەك-شۈبھىسىزكى ، ئۇ باشتىن-ئاخىر ئىككى سىستېمىنىڭ قايسىسىنىڭ پۈتكۈل دۇنياغا ئايان بولىدىغانلىقى) ، ئوزۇقلۇقنىڭ ھەقىقەتەن ئىلمىي ۋە ئىنسانپەرۋەرلىك ئىكەنلىكىدە. دوختۇرخانا بىمارلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلىنى ماسلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئوخشاش نەتىجىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

نۇرغۇن ئاددىي كىشىلەر باللارغا بۇ خىل «تەجرىبە» ئېلىپ بېرىشنىڭ گۇناھ ياكى زىيانلىق ئىكەنلىكىنى باھانە قىلىپ سىناققا قارشى تۇرۇشى مۇمكىن.
قانداقلا بولمىسۇن ، بۇنداق كىشىلەر سەل چوڭقۇرراق ئويلىسا ، ئۇلار مەقسەت قىلىنغان ساپ ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى تولۇق يىغىپ بېقىش ئارقىلىق باللىنىڭ ھاياتى ۋە سالامەتلىكىنى قوغداشنىڭ تەجرىبە ئەھمىيىتىنى كۆرىدۇ.

تەبىئىتى بىلەن ئىنسان ئورگانىزمى ئۇچۇن. ھەقىقىي تەجرىبە تەجرىبىخانىدا تېخى تونۇلمىغان بىر نەچچە خىل
بىرىكمە ماددىلار بىلەن ئىلىم-پەننىڭ يېتەكچىلىكىدە ئېلىپ بېرىلغان ئىنسان قېلىپىدىن چىققان سىناقلار ، نەتىجىدە
مىليونلىغان بالىلار بوۋاق ۋاقتىدىلا ھاياتلىقتىن ئايرىلىدۇ ، ئاتا-ئانىسى ئاچچىقلىنىدۇ. قايغۇ. تەجرىبە 1001
ناچارلاشقان يېمەكلىك ۋە زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ساغلاملىقى بىلەن ئوينايدىغان ۋە يېڭى كېسەللىكلەرنى پەيدا
قىلىدىغان مەشغۇلاتلار. بۇ كېسەللىكلەر يېقىملىق ھالدا مەدەنىيەتنىڭ كېسەللىكلىرى دەپ ئاتىلىدۇ ، بۇنداق
«مەدەنىيەت» تىن ئازراقمۇ نومۇس ھېس قىلمايدۇ ۋە بۇ خىل كېسەللىكلەرنى تۇغدۇرىدىغان شارائىتنىڭ نادانلىق ،
ۋەھشىيلىك ياكى ۋەھشىيلىك دەپ ئاتىلىشى مۇمكىنلىكىنى ئەكىس ئەتتۈرمەيدۇ ، ئەمما ھەرگىزمۇ مەدەنىيەت
ئەمەس.

ئىلمىي ئورگانلار ۋە مەسئۇلىيەتچان دۆلەت ئورگانلىرى چوقۇم بۇنىڭدىن كېيىن خام يېيىش مەسىلىسىنى تەكشۈرۈپ بېقىڭ

كېچىكىش

مەن بىر رادىكال ، شۇڭلاشقا بىلەن بىر ۋاقىتتا ئىنتايىن ئاددىي ۋە تەبىئىي ئۇسۇلنى ئوتتۇرىغا قويدۇم ، بۇ
ئارقىلىق ئىنسانلار يەر شارىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەردىن قۇتۇلىدۇ. بۇ بارلىق ئالىملار ، دوختۇرلار ، زىيالىيلار ۋە
مەسئۇل دۆلەت ئورگانلىرى دەرھال دىققەت قىلىدىغان ئىنتايىن مۇھىم مەسىلە. ئۇلار چوقۇم مېنىڭ كۆز قارىشىمدا
خاتا ئىكەنلىكىمنى ئاشكارا ئىسپاتلاپ ، ئۇلارنى ئاساسىي تەجرىبە ئارقىلىق رەت قىلىشى كېرەك ، ياكى ئۇلار چوقۇم
ئۇلارنىڭ ھەقىقىتىنى جەزملەشتۈرۈشى ھەمدە زۆرۈر تەدبىرلەرنى قوللىنىشى كېرەك. بولمىسا ، دوختۇرلار تەرىپىدىن
بېيەرۋالىق ياكى سۈكۈت قىلىش ئىپادىلەنسە ، كەڭ ساھەدىكىلەر ئۇلارنىڭ مەيدانى ياكى مەشغۇلاتىنى ئازايتماسلىق
ئۈچۈن ، ئۇلارنىڭ كېسەللىكتىن ساقلىنىشنى خالىمايدىغانلىقىدەك ئېنىق ئەھۋال دەپ چۈشىنىشى مۇمكىن.
شەخسەن مەن بۇنىڭ ئومۇمەن توغرا ئىكەنلىكىگە ئىشەنمەيمەن ، چۈنكى ئاز ساندىكى ئىنسانلار بەك رەھىمسىز
بولۇشى مۇمكىن ئەمما دوختۇرلار چوقۇم پۇل تېپىشتىنمۇ يۇقىرى ۋە ئالىيجاناب نىشاننىڭ بارلىقىنى ، ئۇلارنىڭ
ئوبيېكتىنىڭ ئەمەلىيەتتە ئىلىم-پەنگە مۇلازىمەت قىلىش ، ئىنسانىيەتكە خىزمەت قىلىش ئىكەنلىكىنى ئاكتىپ ئىسپات
بىلەن تەمىنلىشى كېرەك.

ئالىيجاناب ، ئاۋامنى روھلاندۇرىدىغان ۋە باشقىلارغا پايدىلىق دوختۇرلار خام يېيىشنى قوبۇل قىلىش
ئارقىلىق ئارزۇ قىلغان مەقسىتىگە يېتىدۇ ، ئىنسان قېلىپىدىن چىققان ، شەخسىيەتچى ۋە ئاچكۆز دوختۇرلار بۇنىڭ
شەخسىي زىيىنىنى كۆرىدۇ. چوڭقۇر يىلتىز تارتقان ئۆرپ-ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىشنىڭ قىيىنلىقى پەقەت ئوچۇق-ئاشكارە
باھانە بولالايدۇ

رەزىل كىشلەرنىڭ نەپسانىيەتچىلىك مەنپەئەتىنى پەردىلەڭ. خام يېيىشنىڭ بايقىلىشى ئالىيجانابلارنى نادانلىقتىن ، ياخشىلىقنى يامانلىقتىن ، دانالارنى ئەقىلسىزلەردىن پەرقلەندۈرۈشنىڭ ئەڭ ياخشى پۇرستى.

خام يېيىشتىن كۆپ ئىنسانپەرۋەرلىك قىممىتى بار پائالىيەت يوق. پۈتكۈل ئىنسانىيەتنى نەچچە يۈز يىللىق ئۈيقۇدىن ئويغىتىش ، كۆزنى ئېچىش ، هورۇنلۇقتىن سىلكىش ۋە هازىرقى قاباهەتلىك چۈشتىن قۇتۇلۇش كېرەك. بايلار بۇ ئىش ئۈچۈن پۇلنى ئىئانە قىلىشى كېرەك. زىيالىيلار ئۇلارنىڭ مېڭىسى. جەمئىيەت قۇرۇش ، كۇلۇب قۇرۇش ، گېزىت چىقىرىش ۋە كىتاب بېسىش تولىمۇ مۇهىم.

ئۇندىن باشقا ، ئارام ئېلىش ، كۆڭۈل ئېچىش ۋە تەنتەربىيە ئۈچۈن بارلىق قولايلىقلار بىلەن كەڭ تازىلىق ئۆيى قۇرۇش ۋە بىر نەچچە ئاي «تورمىدە يېتىش» ئارقىلىق ساقىيىش ، ياشارتىش ، بۇزغۇنچىلىق خاراكتېرلىك بىر تەرەپلىمە قاراشلاردىن قۇتۇلۇش ۋە ئۇ كىشلەرگە ياردەم بېرىش ۋە ئۇلارنى يورۇتۇش زۆرۈر. زۆرۈر ئۇچۇرلار ۋە ئىرادە كەمچىل. بىز چېركاۋ ياكى مەكتەپ ، دوختۇرخانا قاتارلىق بىزگە كېرەكسىز پايدىسىز بىنالارنى سېلىشتىن كۆرە ، بۇ مەقسەتكە پۇل ۋە كۈچ سەرپ قىلىش تېخىمۇ پايدىلىق ۋە كۆڭۈلدىكىدەك ئىش. خام يېيىش بىر سېزىمچان تاش بولۇپ ، بىز قايسى زىيالىينىڭ هەقىقىي ئەركىن ۋە هەقسىز هۆكۈمگە ئىگە ئىكەنلىكىنى ، ياكى قايسى كىشىنىڭ ئاۋامنىڭ ساغلاملىقى ۋە بەخت-سائادىتىگە هەقىقىي قىزىقىدىغانلىقىنى دەلىللىيەلەيمىز. ئالتۇن خەتلەر بىلەن تارىخ بۇنداق كىشلەرنىڭ ئىسىملىرىنى خاتىرىلەيدۇ.

هەقىقەتنى سۆزلەش گۇناھ ئەمەس

بەزى كىشلەر مېنى ئۆتكۈر تىل بار دەپ ئەيىبلەيدۇ. مەن پىشۇرغان قاتىللارنى قاتىل ، قاتىللىق ۋە جىنايەتچى دېسەم ، مەن ئەيىبلىمەيمەن. مەن پەقەت هەقىقەتنى سۆزلەۋاتىمەن ، بۇ هەقىقەت بولۇشى مۇمكىن.
ئانا ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان قولى بىلەن سۆيۈملۈك بالىسىنىڭ ئاغزىنى ئىسسىق يېمەكلىكلەر بىلەن تولدۇرغاندا ، ئۇ بالىسىنىڭ ئەزالىرىنى بۇزىدۇ ۋە ئۇنى كېسەللىگە ۋە ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. دوختۇر كىچىك بالىلارغا «ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى» ۋە «ئاسان هەزىم بولىدىغان» يېمەكلىكلەرنى تەييارلىغاندا

كۆكتات ۋە مېۋە بەدىلىگە سۈنئىي ۋىتامىن دورىلىرىنى يېزىپ بېرىدۇ ، ئۇ تېخىمۇ چوڭ جىنايەت سادىر قىلىدۇ.

مەن ھەر كۈنى تەقدىرنىڭ غەلىتە مەسخىرىسى بىلەن ، ئاجىزلار ۋە كېسەللەرنىڭ كېسەللىك سەۋەبىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاشۇ ماددىلارنى ساقايتىش دەپ قارايدىغانلىقىنى ۋە ئۇلارنى ئاچكۆزلۈك بىلەن يەيدىغانلىقىنى كۆزىتىمەن ، ئەكسىچە ، ئۇلار بىردىنبىر قورقۇنچ بىلەن قېچىپ كېتىدۇ. ئۇلارنى ئازاب-ئوقۇبەتنىڭ سەۋەبى دەپ قارىغانلىقى ئۈچۈن ، ئۇلارنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدىغان ماددىلار (خام كۆكتات ۋە مېۋە). مىليونلىغان ھايات پەقەت بۇ ئەجەللىك خاتا قاراش سەۋەبىدىن قۇربان بولىدۇ. پاجىئەنىڭ چوڭقۇرلۇقىغا سىڭىپ كىرگەن ئادەم ھەرگىزمۇ سالقىن ۋە پەرۋاسىز تۇرالمايدۇ.

بۇزغۇنچىلىققا قارشى ھېچقانداق قانۇنىي تۇساق مەۋجۇت ئەمەس ئادەم زاۋۇتى ئۈچۈن تەييارلانغان خام ماتېرىيال

مۇۋاپىق تەڭپۇڭلۇقتا ئازراق كەمتۈكلۈك پەيدا بولغاندا

بىر ناھىيەنىڭ كەسپىگە تەمىنلەنگەن خام ئەشيا ، مەسئۇل كىشىلەر بىپەرۋالىق بىلەن ئەيىبلىنىپ كىتابقا ئېلىپ كېلىندى ، ھالبۇكى ئادەم زاۋۇتىنىڭ نورمال ئىشلىشى ئۈچۈن كېرەكلىك خام ئەشيادا ئەڭ يوشۇرۇن زىننا قىلغانلار ھەمىشە ھەقسىز بولىدۇ. ھازىرقى ئىلىم-پەن تەرەققىياتىدا ، ئەڭ نادان ۋە ئەخمەق ئادەمنىڭ تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى يوقىتىشنىڭ يېڭى ئۇسۇللىرىنى ئىزدەش ۋە ئەڭ كۈلكىلىك يېمەكلىكلەرنى ئويۇش ۋە سېتىش ئۈچۈن مۇتلەق ھوقۇقى بار. ئەمما ئالاھىدە غەلىتە يېرى شۇكى ، ھاياتنى ھاياتلىق ھۈجەيرىلىرىنىڭ بىئولوگىيىلىك فۇنكسىيەسىنى تەتقىق قىلىشقا بېغىشلىغان ئۇلۇغ ئالىم ، ئۇلۇغ ستولوگ ياكى ئۇنىڭ ھاياتىدىكى ئاساسلىق مەقسىتى پەرۋەردىگار. ئىنسان ئۈچۈن كۆڭۈلدىكىدەك يېمەك-ئىچمەك ، بۇ خىل بۇزۇلغان ماددىلاردىن بىر دۆۋە سېتىۋېلىپ ، ھۈجەيرىسىگە تەمىنلەيدۇ ، ئەڭ بىپەرۋالىق ۋە بىپەرۋالىق بىلەن ، پەقەت ئۇنىڭ ئېغىزىنىڭ بۇيرۇقى بىلەن يېتەكلىنىدۇ.

بىر قاراشتىلا ئۆزىمىزنى قۇتۇلدۇرالايدىغانلىقىمىزغا ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغاندەك قىلىدۇ

بارلىق كېسەللىكلەر خام يېيىش ئارقىلىق. ئەمما بۇ تەكلىپنىڭ ئۇلۇغلۇقى «ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان» نىڭ ئاسانلا ئەمەلگە ئاشقان رېئاللىققا ئايلىنىشىدا. يېمەكلىك خۇمارىدىن ۋاز كېچىشنىڭ قىيىنلىقىنى غايىنىڭ ئەمەلگە ئېشىشىغا تۇسالغۇ دەپ قاراشقا بولمايدۇ

خام يېيىش ئەكسىچە ، ئۇ چوقۇم دۆشمەننىڭ ئىنسانىيەتكە بولغان كۆچلۆكلۆكنى ئۆلچەيدىغان تەدبىر بولۇشى كېرەك ھەمدە يېڭى قورقۇنچلۇق بالىنىڭ ئورگانىزمىغا بۇنداق قورقۇنچلۇق ئالۋاستىنىڭ كىرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بارلىق تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىشىمىز كېرەك. ھەتتا ئۆزى پىشۇرغان تاماقتىن ۋاز كېچىش تەسكە توختايدىغان ، يەنىلا زىيانلىق ئادەتلىرىدە چىڭ تۇرغان كىشىلەرمۇ چوقۇم ھەقىقەتنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشى كېرەك ، ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقان ئەۋلاد ۋە ئىنسانىيەتنىڭ كەلگۈسى ئۈچۈن ئۇلار چوقۇم ۋەز ئېيتىش ئارقىلىق بۇ ھەقىقەتنىڭ غەلىبىسى ئۈچۈن كۈرەش قىلىشى كېرەك. ھەمدە خام يېيىش پرىنسىپى ۋە باشقا بارلىق ئامالالار بىلەن شەرھلىدى.

ئەلۋەتتە ، تار تار ۋە قالاق كۆرۈنىدىغان كىشىلەر ئۈچۈن
پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر ۋە زەھەرلىك چېكىملىككە پايدىلىق تەرەپلەردە بىر تەرەپلىمە قاراشتا بولغانلار خام يېيىش پرىنسىپى بەكلا ئىلغار ، ئەمما بۈگۈنكى كۈندە بىز ھەر بىر ئىلغار ئىدىيە ياكى ئۇلۇغ كەشپىيات نەچچە يىل زىيانكەشلىككە ئۇچرىغان ئوتتۇرا ئەسىردە ئەمەس ، بەلكى ئوتتۇرا ئەسىردە ياشاۋاتىمىز. نادان توشقان.

بۈگۈنكى كۈندە ، ئۇ بىزنىڭ ئالدىمىزغا قويۇلغان ئىنسانىيەتنىڭ مەۋجۇتلۇقى ياكى يوقىتىلىشى مەسىلىسى. ئىككىلىنىش ئىنسان قېلىپىدىن چىققان.

خام يېيىش ئاممىۋى سورۇنلاردا غايەت زور پايدىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ ئىقتىساد ۋە تۇرمۇش سەۋىيىسىنى بىر نەچچە ئۆستۈرىدۇ Times

ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان مىقداردىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار ئوتتا ۋەيران بولىدۇ
پوستىنى پىششىقلاپ ئىشلەش ، پىششىقلاپ ئىشلەش ۋە پىششىقلاپ ئىشلەشنىڭ نۇرغۇن شەكىللىرى بىلەن. مىسال سۈپىتىدە شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى ، 100گرام بىخلانغان بۇغداينىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى بىر كىلوگرام بۇغدايدىن ئېلىنغان ئاق بولكادىنمۇ يۇقىرى.
كۆممىقوناق ، دانلىق زىرائەت ، كۆكتات ۋە مېۋىلەرنىڭ باشقا سورتلىرىمۇ ئوخشاش. ئەگەر بىز بۈگۈن بارلىق ھايۋانات يېمەكلىكلىرى بىلەن تارقاتساق ، دۇنيادا ئىشلەپچىقىرىلغان كۆكتاتلار خام ھالەتتە يېتىلگەن ئەھۋال ئاستىدا ، دۇنيادىكى ھازىرقى نوپۇسنىڭ نەچچە ھەسسىسىنى ئۆزى باقالايدۇ. خام يېمەكلىكنىڭ ھەقىقىي مەنىسى تېخىمۇ چۈشىنىشلىك بولۇپ قالىدۇ ، بىز ئەمگەكنى ، ۋاقىتنى ۋە كىشىلەرنىڭ بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يوقىتىشتا ئىسراپ قىلىدىغان پۇلنى ئويلىغىنىمىزدا ، ئاندىن ھەممىنى ئويلاشقاندا

داۋالاش سەھىيە مىنىستىرلىكىنىڭ ھەر خىل سەھىيە مىنىستىرلىكى ۋە ئاۋامنىڭ ئۆزلۈكىدىن ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ئورگانلىرىمىزغا ئېلىپ كەلگەن بۇزغۇنچىلىقلارنى يوقىتىشنى ئۈمىد قىلىپ قىلغان چىقىمى. مەن بۇ تېمىدا تېخىمۇ كۆپ تەپسىلاتلارغا ئېرىشىشنى خالايدىغانلارغا كونكرېت ئىسپاتلار ئارقىلىق بايانلىرىمنىڭ راستلىقىنى كۆرسىتىشكە تەييارمەن. تارىخ بۇ مەسىلىگە پەرۋاسىز قارايدىغان ۋە شەخسىي خۇمارىنى ئاقلاش ئۈچۈن بۇ يىغلىغان ھەقىقەتلەرگە قۇلاقنى تاقىۋالغان ھوقۇقدار مەسئۇللارنى ھەرگىز كەچۈرمەيدۇ.

ئۇلارنىڭ خام يېيىش پرىنسىپىنى قوبۇل قىلىشنى رەت قىلىشىدا پەقەت ئىككى سەۋەب بار. ياكى ئۇلار چوقۇم ئىنسانىيەتنى پىشۇرغان تاماقتىن «ھۇزۇرلىنىش» تىن «مەھرۇم قىلىش» تىن كۆرە ، كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقىغا بەرداشلىق بېرىشنى خالايدىغانلىقىنى ۋە نەتىجىدە قولغا كەلتۈرۈلگەن بىر يۈرۈش «ئىلمىي مۇۋەپپەقىيەت» لەرنى ئەمەلىيەتتە كۆرسىتىش مۇمكىنچىلىكىدىن ۋاز كېچىدىغانلىقىنى جاكارلىشى كېرەك. نۇرغۇن جاپالىق ئىشلەش ياكى مەن ئوتتۇرىغا قويغان ئاساسىي سىناقلارنىڭ نەتىجىسىدە ، ئۇلار شۇنى ئىسپاتلىشى كېرەككى ، كىشىلەرنى كېسەللىكتىن قۇتۇلدۇرۇشتىن يىراق ، خام يېيىش ئەمەلىيەتتە ئۇلارغا تېخىمۇ كۆپ زىيان سالىدۇ.

ئۇلار بۇنداق قىلىش مۇمكىن ئەمەس. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى ، ئۇلارنىڭ بىرىنچى تەرەپكە كۆرىغا تايىنىشتىن باشقا ئامالى يوق ، بۇ ئىنتايىن چېكىدىن ئاشقان ئادىمىيلىكى ھەممەيلەنگە ئايان.

شۇڭلاشقا ، بارلىق بىگۇناھ بالىلارغا ۋاكالىتەن خام يېيىشكە قارشى تۇرغۇچىلارنىڭ نارازىلىقىنى مەتبۇئاتقا سۇنۇشىنى تەلەپ قىلىمەن ، شۇنداق بولغاندا ئۇلار مۇۋاپىق جاۋابقا ئېرىشىدۇ ھەمدە جامائەت پىكرى زۆرۈر يەكۈن چىقىرىش ۋە ئۇنى تەلەپ قىلىش پۇرسىتىگە ئېرىشىشى مۇمكىن. ئاخىرقى ۋە پەقەت ھۆكۈم.

ھەممە ئادەم چوقۇم ھەقىقىي ۋە مۇكەممەل خامنى تونۇشى كېرەك

ئۇنىڭ بەدىنىدىكى ماتېرىياللار

ھەر بىر شەخس مۇرەككەپلەرنىڭ پەخىر ئىگىسى

دۇنيادىكى زاۋۇتلار ۋە بېرىلگەن زاۋۇتنىڭ ئوزۇقلۇق ئىشلىنىشىگە ئۆزى مەسئۇل. شۇڭلاشقا ، ئۇ ئاشۇ ئېسىل زاۋۇتنىڭ ھەقىقىي ، نۇقسانسىز ۋە كەم بولسا بولمايدىغان خام ئەشياسى بىلەن ئەتراپلىق تونۇشۇشى كېرەك.

ئۇ خام ئەشيالارنىڭ مۇكەممەللىكى ئاقسىل ، ماي ، سەۋزە ، ۋىتامىن ، مىنېرال ماددىلار ۋە كالورىيە مىقدارىنى بەلگىلىمەيدۇ. شۇنداقلا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ رېتسېپلىرىنىڭ ئۇزۇن تىزىملىكىنى بىرمۇبىر قويۇش ئارقىلىق ئۇنى ئېنىقلىغىلى بولمايدۇ.

مىليونلىغان ۋە مىليونلىغان يىللار ۋە ئەڭ ئېنىق ھېسابلاشلار ئارقىلىق بىزنىڭ ئېسىل تەبىئىتىمىز ئىنسانلار ئورگانىزمى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان خام ئەشيالارنى بىر يەرگە توپلاپ ، ئۇلارنى مۇكەممەل ئىناق ۋە زۆرۈر مىقداردا بىرلەشتۈردى ، ئۇلارغا ھاياتلىق ئاتا قىلدى ۋە ئۇلارنى كۆكتاتقا مەركەزلەشتۈردى. جانلىق ھۆجەيرىلەر شەكلىدە.

ئوزۇقلۇقنىڭ پۈتۈن سىرى بۇ ھۆجەيرىلەرنىڭ ئۆلۈك ياكى تىرىك ئىكەنلىكىدە.
ھەر قانداق ئەھۋالدا ئۆلۈك ھۆجەيرىلەردىن تەركىب تاپقان ماددىلار ئادەم زاۋۇتى ئۈچۈن خام ئەشيا بولالمايدۇ.

ئىنسان ئۆزىنىڭ ئەقىل-پاراستىنى ۋە ئەقىل-پاراستىنى چەكلەپ قويماسلىقى كېرەك. يەككە ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى تەتقىق قىلىشتا بىئولوگلارنىڭ غايەت زور ئاۋارىچىلىككە يولۇققانلىقى ۋە نۇرغۇن مۇھىم بايقاشلارنى قىلغانلىقىمىز ، بۇ بىزنىڭ مىننەتدارلىقىمىزغا ئەرزىيدۇ. ئۇ مۇۋەپپەقىيەتلەرنىڭ ھەممىسى ئىنساننىڭ ھازىرقى تېخنىكىلىق ۋە روھىي تەرەققىياتى بىلەنلا مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىلىدۇ. تەبىئەتنىڭ ئەڭ ئالىي ئەقىل-پاراستىگە قارشى ھەتتا ئەڭ داڭلىق ئالىملارمۇ ، ئۇلارنىڭ بارلىق ئۆگىنىشى ۋە سان-ساناقسىز بايقاشلىرى بىلەن بەش بالىدىنمۇ چوڭ چۈشەنچىسى يوق. شۇڭلاشقا ، ئۇلار تەبىئەت قۇرغان خام ئەشيانىڭ ئىناقلىقى ۋە پۈتۈنلۈكىنى بۇزۇپ تاشلاپ ، ئاممىغا ئۇلارنىڭ بالىلىق بىلىملىرىنى مۇكەممەل ئىلىم سۈپىتىدە يۆكلەش ھوقۇقى يوق.

شۈبھىسىزكى ، يېمەكلىكلەرنىڭ مەخپىيەتلىكىگە سىڭىپ كىرىش
ئالىملارنىڭ ئاخىرقى مەقسىتى ئىنسان ئورگانىزمىدا كەم بولسا بولمايدىغان ئاشۇ ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى تونۇش ، ئۇلارنىڭ نىسپىي مىقدارىنى ئېنىقلاش ۋە ئۇلارنى بىرلەشتۈرۈش. باشقىچە ئېيتقاندا ، ئۇلار سۈنئىي بىر تال بۇغداي ياكى چىلان تەييارلاپ ، ئۇنىڭغا ھاياتلىق ئاتا قىلىشنى خالايدۇ. ئەمما ئىنسان نەچچە مىڭ يىللىق توختاۋسىز ئەمگەكتىن كېيىن ئېرىشەلمىگەن نەرسە ، تەبىئەت بۈگۈن بىزگە ھەقسىز تەقدىم قىلدى. بىز يەنە نېمىگە ئېھتىياجلىق؟ بىز ئەقىل-پاراسەتكە ماس كېلىدىغان گۇمانلارنى قىلامدۇق؟

كائىناتمۇ ياكى گۆشكە خۇمار بولۇش ئادەمنى ئەڭ ئىشەنگۈسىز ئەخمەقلىق قىلىشقا ئۈندەمدۇ؟

بىز تېخىمۇ كۆپ ئېھتىياجلىق دەپ پەرەز قىلىش ئەڭ ئەقىلسىز ۋە خەتەرلىك
ئاقسىل ياكى باشقا ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى كۆكتات تېنىدىكىگە قارىغاندا. ئەگەر كېيىنكىسىدە پەقەت ئاز مىقداردا ئاقسىل بولسا ، ئۇ بىزنىڭ بەدىنىمىزنىڭ تېخىمۇ كۆپ ئېھتىياجلىق ئەمەسلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ ، چۈنكى دەل مۇشۇ مىقدارلار بىلەن ئورگانىزىمىمىز مىليونلىغان ئەسىرلەر جەريانىدا بارلىققا كەلگەن ۋە تەرەققىي قىلغان.

بەزى كىشىلەر بەدەن ھەققىدە توختىماي پاراڭلىشىشقا بەك ئامراق-
قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرى. ئەگەر «تولۇق تەڭپۇڭلاشتۇرۇلغان» ھايۋانات ئاقسىلى ۋە «ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر» ھەر بىر ئەۋلادنىڭ بوي ئېگىزلىكىنى بىر مىللىمېتىرغا يەتكۈزىدىغان بولسا ، بۈگۈنكى كۈندە ئىنسانلارنىڭ بوي ئېگىزلىكى ئاللىقاچان بىر نەچچە مېتىر ئۆرلىگەن بولاتتى.

تۈركۈملەپ ئىشلەپچىقىرىلغان سۈنئىي ۋىتامىنلار ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى بولالمايدۇ ، ناھايىتى روشەن سەۋەب شۇكى ، ئۇلار ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىنكى بەش مىنۇت ئىچىدە ئۇلار ئورگانىزىمنىڭ ئىقتىدارىنى پۈتۈنلەي توختىتىدۇ. باشقىچە ئېيتقاندا ، ئۇلار بىزنى ئۆلۈمگە ئىتتىرىدۇ.

ھەر قانداق ئالاھىدە يېمەكلىكنى مەلۇم ۋىتامىننىڭ مەنبەسى ياكى باشقا ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ مەنبەسى دەپ قاراش كىشىنى ئەپسۇسلاندۇرىدۇ.
بارلىق ئورگانىك بىرىكمىلەر ئاساسەن دېگۈدەك تەركىبلەردىن تەركىب تاپقان ، ئەمما ئۇلارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە مولېكۇلا قۇرۇلمىسىنىڭ ئوخشىماسلىقى سەۋەبىدىن ئۇلارنىڭ فىزىكىلىق ۋە خىمىيىلىك خۇسۇسىيىتى ئوخشىمايدۇ. شۇڭا ، ھەممەيلەن ئالكوگول ۋە قەنتنىڭ ئوخشاش خىمىيىلىك ئېلېمېنتلاردىن (كاربون ، ھىدروگېن ۋە ئوكسىگېن) دىن تەركىب تاپقانلىقىنى بىلىدۇ ، ئەمما ئۇلارنىڭ رەڭگى ، تەمى ۋە تاشقى قىياپىتى جەھەتتە زور پەرقلىنىدۇ. قۇشلار بىر خىل ئۇرۇق ياكى دان بىلەن قەپەزدە ساقلىنىدۇ ، ئۇي ھايۋانلىرى دائىم پەقەت بىر خىل ئوت-چۆپ بىلەنلا بېقىلىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن ، بۇ جانلىقلار ئۇلارغا بېرىلگەن بىر خىل يېمەكلىكتىن ئاقسىل ، ماي ، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار بىلەن تولۇق تەمىنلەيدۇ.

يالغان ۋىتامىنلار ، بۇزغۇنچىلىققا قارشى ئانتىبىئوتىكلار ۋە ھەر خىل زەھەرلىك ماددىلار ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈمىدسىز تەجرىبە بولۇپ ، ئۇ كېسەللىك ئىلمى ۋە ئاساسىي سەۋەبنى ئاساس قىلماستىن ، بەلكى كېسەللىك ئالامەتلىرى ، روشەن ۋە زىددىيەتلىك سانلىق مەلۇماتلارنى ئاساس قىلىدۇ.

ھېچقانداق سۈنئىي ۋىتامىن ئوتتا كۆيگەن تەبىئىي ۋىتامىنلارنىڭ ئاجايىپ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلمەيدۇ.

ھېچقانداق زەھەرلىك ماددىلار بۇزۇلغان ئەزا ۋە بەزالەرنىڭ نورمال بىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنى تەڭشىيەلمەيدۇ. ھېچقانداق ئانتىبىئوتىك ئاشخانىدا بۇزۇلغان تەبىئىي ئانتىبىئوتىكلارنىڭ ئورنىنى ئالالمايدۇ.

ھايۋانلار جاراھەتلىرىنى يالاپ ساقايتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئاجرالمىلىرى ۋە شۆلگەيلىرى باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. پىشۇرغان ئادەمنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ، ئەمما بۇ خىل خۇسۇسىيەتلەردىن خالىي. خام يېگۈچىلەر نەپەس يولى توققۇلمىلىرى قويۇپ بەرگەن ئاجرىتىپ چىقىرىش ئورگىنى ئارقىلىق ئېغىر زۇكامنىڭ خەۋپىدىن ساقلايدۇ ، ئەمما پىشۇرغان كىشى بەلغەم ۋە شۆلگەيي ئېقىمىنى ھاسىل قىلىدۇ ، ئەمما يەنىلا ئوخشاش خەتەرگە تاقابىل تۇرالمايدۇ.

پىشۇرغان يېيىش دەۋرى خۇمار بولۇپ قالغان دەۋر ، خۇراپاتلىق ۋە مىكروبلار ھۆكۈمرانلىق قىلىدۇ

ھازىرقى زامان تېبابىتى بىھۇدە خۇراپاتلارنىڭ ساڭگىلاپ تۇرغان تورى بىلەن قورشالغان. پۈتكۈل داۋالاش پائالىيىتى كېسەللىك ئالامەتلىرى ، روشەن ، ئالدامچىلىق ۋە زىددىيەتلىك سانلىق مەلۇماتلارنى ئاساس قىلىدۇ ، ئەڭ موھىم ۋە نېگىزلىك پرىنسىپ ئۇنتۇلۇشقا كۆمۈلۈپ قالدى. مانا بۇ ھەر بىر زاۋۇتنىڭ ئۇنۇملۇك تىجارىتىنىڭ ئىنژېنېر تەرىپىدىن ئالاھىدە بېكىتىلگەن ئىنتېگرال خام ماتېرىياللارنىڭ بىرلەشمە تەمىناتىغا بويسۇنىدىغانلىقى. بۇ خىل ئەھۋالدا ، ئىنسانىيەت زاۋۇتىنىڭ ئىنتېگرال خام ماتېرىياللىرى ھاياتلىق كۆكتاتلىرى ۋە باشقا ھېچقانداق نەرسە ئەمەس.

بىر قانچە تېخنىكىلىق مۇۋەپپەقىيەتلەر بىلەن مەست بولۇپ ، بۈگۈنكى ئادەم ئۆزىنى مەدەنىيەتنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسىدە تەسەۋۋۇر قىلىدۇ ، ئەمەلىيەتتە ئۇ ئەڭ ئىپتىدائىي ، تەبىئىي بولمىغان ۋە قورقۇنچلۇق قاباھەتلىك تۇرمۇشنى سۆرەيدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، سىياسەت ، ئىقتىساد ، ئەخلاق ۋە ساغلاملىق ساھەلىرىدە ئىنساننىڭ ئەقلى ۋە ھېسسىياتى ھۆكۈمرانلىق قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتى يىرگىنچلىك خۇمار ۋە بىمەنە خۇراپاتلار تەرىپىدىن يېتەكلىنىدۇ. ھاياتتىكى ئەڭ موھىم ۋە ئاساسىي مەسىلىلەرنى ئۇنتۇپ ، ئەرلەر ئىككىنچى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە ئۇششاق-چۈشەك ئىشلارنى مۇبالىغە قىلىپ ، ئۇلارنى مۇھىم سوئاللارغا ئايلاندۇرىدۇ ، ئاندىن ئۇلار غايەت زور ۋاقىت ۋە بايلىق ئىسراپ قىلىدۇ ، يارىتىدۇ

دۈشمەنلەر ، قان-ئوكيانلارنى تۆكۈپ ، دۇنياۋى بۇزغۇنچىلىق ۋە بۇزغۇنچىلىقلارنى تارقاتتى.

ئۆتمۈشتىكى تارىخچىلار چەتئەللىك بويسۇندۇرغۇچىلار ئالغان باج ۋە باجلارنى ئەڭ يىرگىنچلىك رەڭدە سىزغان. بۈگۈنكى كۈندە ، ئۇلار دۆلەتنىڭ باشلىقلىق ۋەزىپىسىنى ئۆتەۋاتقان پەيتتە ، مەدەنىيەتلىك ۋە مەرىپەتپەرۋەر دەپ قارالغان ئەرلەر ھەر خىل قانۇنلۇق باھانىلەرنى ئىشلىتىپ ، ئۆزىنىڭ شەخسىي خۇمارى ۋە ئارزۇسىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ، ئۆز خەلقىنىڭ ئومۇمىي كىرىمىنىڭ% 90تىن كۆپرەكىنى مۇسادىرە قىلىدۇ. ئۇلار تاماكا ، ئىسپىرت ۋە ئىسپىرتسىز ئىچىملىك ، چاي ، كاكائو ۋە قەھۋە ئىشلەپچىقىرىشقا ئىلھام بېرىدۇ ، بۇلارنىڭ ھەممىسى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ ، ئاندىن بۇ مەنبەلەردىن ئېرىشكەن ھۆكۈمەت كىرىمىنىڭ ئېشىشىدىن پەخىرلىنىدۇ. شۇنداقلا بىر ئائىلىنىڭ ئەخمەق دادىسى بالىلىرى ئىسراپ قىلغان بىر فوندستېرلىك بەدىلىگە ئېرىشكەن ۋە ئۇنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزۈشنىڭ ئېغىر بەدىلىگە ئېرىشكەن پالۋان پۇلىدىن خۇشال بولۇشى مۇمكىن.

ھازىرقى ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ ھازىرقى تەكلىپ-پىكىرلىرى ھەر قانداق پايدىلىق نەتىجىگە ئېرىشەلمەيدۇ ، ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى ، كۈچلۈك خۇمار بولۇشنىڭ تۆرتكىسىدە ، ئىنسانىيەتنىڭ ئوزۇقلۇق ئادىتى ئاستا-ئاستا تەرەققىي قىلىپ ، كىشىنى ئىلھاملاندۇرىدىغان قورقۇنچلۇق ئەندىزە بىلەن تەرەققىي قىلىدۇ. ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار كەمچىل خەتەرلىك يېمەكلىكلەرنى ئىشلەپچىقىرىش. ئازراق ئارام ئالماي ياكى ئارام ئالماي تۇرۇپ ، توختىماي تاماكا ، ئىسپىرت ۋە ئىسپىرتسىز ئىچىملىك ، پېچىنە ، تاتلىق تۈرۈم ، ماروژنى ، كولباسا ، كونسېرۋالىق يېمەكلىك ، ئاق بولكا ، مارگارىن ۋە باشقا ھەر خىل خەتەرلىك ماددىلار ئىشلەپچىقىرىدىغان زاۋۇتلار بارلىققا كېلىدۇ.

بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۇلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىدىكى ھەرىكىتىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن كېلىدۇ

كىشىلەر ئەقىل-پاراسەت بىلەن ئەمەس ، بەلكى بۇزۇلغان خۇمار ۋە پىشقان غىزالىنىدىغان ئىنسانىيەتكە يېتەكلىنىدۇ.

بۇ دۇنيادا ئىنتايىن چەكلىك بولغان قىزىقارلىق ۋە ئىككىلەمچى سوئاللارغا كۆڭۈل بۆلىدىغان نۇرغۇن گۇرۇپپىلار بار.

بۇنىڭدىن كېيىن ، مەدەنىيەتلىك ئىنساننىڭ ئاساسلىق مەجبۇرىيىتى ھەر بىر تەسۋىردىكى خۇمار ۋە خۇراپاتلىققا قارشى جىددىي ۋە ھەل قىلغۇچ پائالىيەت ئېلىپ بېرىش كېرەك. بۇ ئىنساننىڭ بىردىنبىر ئاساسلىق ۋاستىسى

ئۇ ئەزەلدىن ئارزۇ قىلىپ كەلگەن مول ، تىنچ ، ئازادە ، ساغلام ، ئۇزۇن ۋە بەختلىك تۇرمۇشقا ئېرىشىش.

كونكرېت ئىسپات مېنىڭ كۆز ئالدىمدا. خام يېيىش ئارقىلىق ئەمەس
پەقەت ھاياتىمنى ساقلاپ قالدىم ، ئەمما ئۆزۈمنى توختىماي ئازابلاپ كېلىۋاتقان ئاشۇ كېسەللىكلەردىن ئۆزۈمنىمۇ قۇتۇلدۇردۇم ۋە بالدۇر ئۆلۈمنىڭ ئوۋ ئوۋلاش كۆز قاراشلىرىنى مەندىن پۈتۈنلەي يىراقلاشتۇردۇم. 61ياش ۋاقتىمدا ، پېشۇرغانلار ئىشتىن توختاپ پېنسىيەگە چىققاندا ، مەن 25ياشلىق بىر ياشنىڭ سالامەتلىكى ، كۈچى ، كۈچى ۋە كۈچىگە ئېرىشتىم.

بىر نەچچە ئاي ئىچىدە ، مەن ھەر كۈنى 16سائەت ئىشلەيمەن ، ئازراق ھارغىنلىق ھېس قىلمايمەن. مەن پىشقان تاماق يېگۈچىلەرنىڭ ھاياتىنىڭ تولۇق ئۆمرىنى يەنە بىر قېتىم ياشايدىغانلىقىمغا ئىشىنىمەن.

ئىنسان دائىم ياشاش ئۈچۈن يېيىش ، يېيىش ئۈچۈن ياشاش كېرەك ، دېيىلگەن.

ھازىر تاماق يېيىشنىڭ ئۆزى ئەمەس ، بەلكى ئاخىرلىششىنىڭ ۋاستىسى دەپ قارايدىغانلارنىڭ كىم ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدىغان پەيت كەلدى. بۇنداق كىشلەر مېنىڭ ئۆلگىمگە ئەمەل قىلسۇن ، مەيدانغا قەدەم قويۇڭ ، ئورتاق ئىشلاردا قول تۇتۇشۇپ ، ھەر بىر ئىنسان خۇمارىغا قارشى كۈرەش قىلايلى ۋە پۈتكۈل ئىنسانىيەت ئۈچۈن يېڭى ۋە بەختلىك ھاياتقا يول ئاچايلى.

بۇ كىتابتا سۆزلەنگەن تېما يېيىق ھالەتتە مۇنازىرە قىلىشقا تېگىشلىك مەخسۇس سوئال ئەمەس. ئۇلار ئىنسانىيەتكە كۆڭۈل بۆلىدىغان ئىشلار بولۇپ ، چوقۇم ئاشكارا ئويلىنىش كېرەك ، شۇنداق بولغاندا ھەممە ئادەم ئۇنىڭ بەدىنىنىڭ ھەقىقىي خام ئەشياسىنى تونۇپ يېتەلەيدۇ.

ئۆز ۋە باللىرىنىڭ سالامەتلىكىگە قىزىقىدىغان ئاشۇ كىشلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ مەجبۇرىيىتى ، ئاۋازىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ۋە خام يېيىش پرىنسىپىغا قارشى چىققانلارنىڭ تەنقىدلىرىنى مەتبۇئاتتا تاپشۇرۇشنى تەلەپ قىلىش ، مەندە شۇنداق بولۇشى مۇمكىن. ئۇلارغا مۇۋاپىق جاۋاب بېرىش پۇرستى ۋە شۇ ئارقىلىق ئاۋامنىڭ خام يېيىش تەلىماتىغا بولغان گۇمانىنى يوقىتىش.

قوشۇمچە

خام يېيىش توغرىسىدىكى كىتابلىرىمنى ئوقۇرمەنلەر ھەمىشە ماڭا بىۋاسىتە ياكى يازما ھالدا ئىلتىماس قىلىدۇ ۋە ئالاھىدە خام يېيىش يېمەكلىكىنىڭ تەپسىلاتىنى سورايدۇ. ھازىر ، خام يېگۈچىلەرنىڭ ئەتىگەنلىك ئالاھىدە پروگراممىسى يوق ،

چۈشلۈك ياكى كەچلىك تاماق. ئۇ ئۆزى خالىغان ۋاقىتتا يەيدۇ ، نېمىنى ئارزۇ قىلسا ۋە ئىشتىھاسى تەلەپ قىلسىلا يەيدۇ. ئەمما پىشۇرغانلار ، ئالاھىدە سائەت ۋە ئوزۇقلىنىش قانۇنىيىتىگە ئادەتلەنگەن بولغاچقا ، خام يېيىش سىستېمىسىنىڭمۇ بەزى قائىدىلەر بويىچە تەڭشەلگەنلىكىنى كۆرۈشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۇنىڭدا ئالاھىدە زىيان يوق.

بۇ ئەلۋەتتە بىر ئادەمنىڭ تەپسىلىي رېتسېپلارنى ئىشلەش ۋە ھەر خىل تىزىملىكلەرنى پىلانلاپ نۇرغۇن يېڭى تاماقلارنى ئۆز ئىچىگە ئېلىش ئىقتىداردىن ھالقىپ كەتكەن. بىز بۇگۈن كۆرۈۋاتقان ساناقسىز كۆپ خىل پىشۇرۇلغان تاماقلار ۋە ناچارلاشقان يېمەكلىكلەر نەچچە مىڭ يىل جەريانىدا ۋە مىڭلىغان كىشىلەرنىڭ تىرىشچانلىقى بىلەن تەدرىجىي تەرەققىي قىلدى.

كىشىلەر ئەڭ ئاخىردا بېقىشتىكى ئەڭ ئاقىلانە ئۇسۇلنىڭ خام يېيىش ئىكەنلىكىگە قايىل بولغاندا ، نۇرغۇن خىل مەززىلىك تاماقلار بىر كېچىدىلا پەيدا بولىدۇ.

ئۇ ئادەتتە تاماق ئېتىشكە سەرپ قىلىدىغان بىر نەچچە ھەپتە ۋاقتىنى سەرپ قىلسا ، ھەر بىر ئائىلە ئايالى ئۆزىنىڭ تەمىگە ئاساسەن ، نۇرغۇنلىغان خام يېمەكلىكلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر خىل ئېسىل يېڭى تاماقلارنى ئىشلىيەلەيدۇ. شۇنداق قىلغاندا ئۇ ئومۇمىي تىزىملىكنى بىرلا ۋاقىتتا بېيىتىدۇ. ئائىلىمىزنى مىسالغا ئالايلى.

بىر قاتار سىناقلاردىن كېيىن ، يېمەكلىك ئىستېمال قىلغۇچىلار تەرىپىدىن خام ئىستېمال قىلىش مۇمكىن ئەمەس دەپ قارالغان دانلىق زىرائەتلەر ، تومۇر ، بەرەڭگە ، سېرىقگۈل ۋە يىلىك قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ھەر خىل ئارىلاشتۇرۇپ ، خالىغانچە ئارىلاشتۇرۇپ ، خالىغانچە مەززىلىك سالاتلارنى ھاسىل قىلىشى مۇمكىن ، دەپ يەكۈن چىقاردىم. ھەتتا ئەڭ قايىل بولغان گۆش خۇمارى.

بىز بۇغداي ، چىلان ، نوقۇت ، پۇرچاق قاتارلىقلارنى كۆپ سۇغا چىلاپ بېرىمىز.
ئۇلار بىر-ئىككى كۈندە بىخلىنىشقا باشلىغاندا ، ئۇلارنى تاتلىق سۇ بىلەن چايقىمىز. ئاندىن بۇ سۇنى چىقىرىۋېتىمىز ، قازاننى قاپاق بىلەن يېپىپ سالقىن ئورۇنغا سالىمىز. بۇ خىل ئەھۋال ئاستىدا ئۇلارنى ئۈچ ياكى تۆت كۈن يېيىشكە بولىدۇ. ئۇلار يەنە قۇرۇق ئۈزۈم ، ياڭاق ، خورما ۋە باشقا نۇرغۇن يېيىشلىك يېمەكلىكلەر بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىشى مۇمكىن ياكى ئۇلار ھەر خىل سالاتلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇشى مۇمكىن.

سالات تەييارلىماقچى بولساق ، بۇغداي ، چىلان قاتارلىقلارنى كاۋاپچىلىق ماشىنىسى ئارقىلىق ئۆتكۈزىمىز ، بەرەڭگە ۋە سەۋزىنى ئىنچىكە جەرىمانە قويىمىز.

grater;ئاندىن تەرخەمەك ، پەمدۇر ۋە پىيازنى پىچاق بىلەن نېپىز توغراپ ، يېشىل قىزىلمۇچ ۋە بىر نەچچە خىل يېشىل كۆكتاتنى پارچىلايمىز.

هازىر ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ خام زەيتۇن يېغى ، يېڭى لىمون سۈيى ۋە ئازراق تاتلىق بۇلاق سۈيى قوشىمىز. كىشى يەنە ياڭاق ، قۇرۇق ئۈزۈم ، خورما قاتارلىقلارنى قوشسا بولىدۇ. تەركىبلەرنىڭ نىسپىي مىقدارى يەككە تەمگە باغلىق. يازدا بۇنداق سالاتلارنى مۇزلاپ يېيىش يېقىملىق.

بۇ سالاتنى تەييارلاش ئۇسۇلىنى ئاساس قىلىپ ، پالەك ، كەرەپشە ، سېرىقگۈل ، قىزىلچا ۋە ئادەتتە ھەر خىل كۆكتات ۋە باشقا كۆكتاتلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئوخشىمىغان تەم ۋە كۆرۈنۈشتە كۆپ خىل سالاتلارنى تەييارلىغىلى بولىدۇ. ، كۆكتاتلىرىمىز نېمە تەمىنلىسۇن ، ئەمما سالاتنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان تەركىبلىرى دان ، تومۇر ۋە بەرەڭگە.

بۇ سالات چوقۇم پۇتكۈل ئىنسانىيەتنىڭ ئاساسلىق يېمەكلىكىگە ئايلىنىشى كېرەك. باي ۋە كەمبەغەللەر ئۈچۈن ئەڭ تولۇق ئوزۇقلۇق بولغان بۇ ئوزۇقلۇقنىڭ ساغلاملىق ، قۇۋۋەتلەندۈرۈش ، قانائەتلەندۈرۈش ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ۋە ئەرزان بولۇشتەك ئەۋزەللىكى بار. ئۇ ئۇزۇن ۋە ساغلام تۇرمۇشتىكى بارلىق مۇھىم ئامىللارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان تاماق. ئۇ بارلىق كېسەللىكلەرگە قارشى رېتسېپ. بىر تەخسە بۇ تاماق ، ئازراق قوشۇمچە مېۋىلەر بىلەن بىللە ، ئەرنىڭ كۈندىلىك ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا ، ئۇنىڭغا ھەر خىل كېسەللىكلەردىن ئەڭ ياخشى قوغداش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىشقا يېتەرلىك.

بەزى سورتلارنىڭ نىسپىي قەدىرلىكىنى نەزەردە تۇتقاندا
قىشتا كەم ئۇچرايدىغان مېۋىلەرنىڭ ئىچىدە ، بەزى كىشىلەر خام يېيىش ئەينى ۋاقىتتا قىممەت بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئۇلارنىڭ قارىشىچە ، خام يېگۈچىلەر يىل بويى يېڭى مېۋىلەردىن باشقا نەرسە يېمەسلىكى كېرەك. بۇ ئەلۋەتتە توغرا ئەمەس. ناھايىتى كۆپ مېۋە بىلەن غايەت زور تاماقنى تۈگەتكەن كىشىلەر بار. ئەگەر بۇنداق كىشىلەر ئۇ مېۋىلەرنى ئادەتتە ئىستېمال قىلىدىغان بولكىنىڭ بىر قىسمى بىلەنلا يېسە (ئەلۋەتتە بۇغدايىنىڭ خام شەكلىدە) ، ئۇلار تولۇق رازى بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا ، ئۇلار پىشقان تاماق ، چاي ، پېچىنە-پىرەنىك ۋە باشقا ھەر خىل ناچارلاشقان يېمەكلىكلەرنى تەييارلاشتىكى چىقىمنى ھەم ئاۋارىچىلىكنى تېجەيدۇ.

بۇغداي ، ياڭاق ، يىلتىز كۆكتاتلىرى قاتارلىق بىر قىسىم يېمەكلىكلەر بار ، بۇ يىللارنىڭ بارلىق
پەسىللىرىدە ئۇلارنىڭ باھاسىدا ئازراق داۋالغۇش كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ، يېڭى مېۋىلەرنىڭ ۋاقتى
كەلگەندە پايدىلىنىشى مۇمكىن. شۇڭا ، ئۆجمە كۆپ بولغاندا ، بىز كۆپىنچە ئۆجمە يېيىشىمىز مۇمكىن ،
ئۈزۈم ۋە باشقا مېۋىلەر بىلەن شۇنداق.

قىش پەسلىدە نۇرغۇنلىغان تەبىئىي قۇرۇتۇلغان مېۋىلەرنى سوغۇق سۇغا چىلاپ ، خام كومپوتقا
ئايلاندۇرۇپ ، ناھايىتى ھۇزۇرلىنىش مۇمكىن. بۇ كومپاسقا بەزى ياڭاق ، پىستە ، بىخلانغان بۇغداي ،
قارىمۇچ ياكى ۋانىلا تالقىنى قاتارلىقلارنى قوشۇشىمىز مۇمكىن. خام كومپۇتېر ئەڭ تېجەشلىك ، شۇنىڭ
بىلەن بىر ۋاقىتتا قىشتىكى ئەڭ يېقىملىق يېمەكلىك.

ياڭاق ، بادام ، پىستە ۋە خاسىڭ مېغىزىنى تەبىئىي ھالەتتە يېگەندىن باشقا ، باشقا قۇرۇتۇلغان
مېۋىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن باشقا ، بىز يەنە ئۇلارنى ئېزىپ باشقا ھەر خىل شەكىللەردە ئىشلىتىشىمىز
مۇمكىن ، ياكى خام كۆكتات قىزىق نوقتىسى ياكى ھەر خىل بىرىكمىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇشىمىز مۇمكىن.
خام يېگۆچىلەرنىڭ ئەڭ يېقىملىق تاتلىق تۈرۈملىرى «خالۋا» ياكى ياڭاق ، بادام ياكى پىستە تاتلىق تۈرۈم.
بۇلار ئېزىپ ، تېتىتقۇ ، قارىمۇچ ، ۋانىلا ياكى زەپەر بىلەن تېتىلىپ ، كىچىك مەيدانلارغا كېسىلىدۇ. بۇ خالۋا
ھەر خىل يېشىل كۆكتاتلار بىلەن ئەڭ چوڭ ھۇزۇر بىلەن يېيىلىدۇ. ئۇنى سالات يوپۇرمىقىغا سېلىپ ، بىر
خىل ساندۋىچ قىلىپ يېيىشكە بولىدۇ. يېڭى لىمون سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ بالىلارغا بېرىلىدىغان
ئەڭ ياخشى ئىچىملىك.

خۇلاسىلىگەندە ، ئوقۇرمەنلەرگە يەنە بىر نەرسىنى ئەسلىتىش كېرەك
ھەر ۋاقىت ئەستە تۇتۇشقا تېگىشلىك مۇھىم ئەھۋال. خام يېگەن يېمەكلىككە خۇمار بولغانلارنىڭ دەسلەپكى
مەزگىلىدە ھەر خىل قولايسىزلىقلار كۆرۈلۈشى مۇمكىن ، بۇ خام يېمەكلىكلەرنىڭ ئۇلارغا زىيانلىق ئىكەنلىكى ،
ئۇلارنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىغانلىقى ياكى كېسەل قىلىدىغانلىقىدەك تەسىر قالدۇرۇشى مۇمكىن. شۇنى
ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەككى ، يېمەك-ئىچمەك ساھەسىدە مەۋجۇت بولغان بارلىق خاتا ۋە ئاپەت
خاراكتېرلىك ئۇقۇملارنىڭ ھەممىسى ئاشۇنداق روشەن ۋە زىددىيەتلىك تەسىرلەردە. شۇڭا تاشقى كېسەللىك
ئالامەتلىرى ھەرگىزمۇ خىزمەتنىڭ يېرىمىنى تۈگىتىشكە باھانە بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. ئاخىرقى نەتىجىنى
ساقلاشقا توغرا كېلىدۇ ، بۇنىڭغا بىر قانچە ھەپتە ياكى بىر نەچچە ئاي ۋاقىت كېتىشى مۇمكىن. ئەمما ئەگەر
پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر بەزىدە خام ئوزۇقلۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا ، بۇ نەتىجىلەر بەك كېچىكىپ ، ئۇنۇملۇك
بولماسلىقى ياكى كۆرۈنمەسلىكى مۇمكىن.

ئۇلارنىڭ قولايسىزلىقى شىپالىق ئىنكاسلاردىن باشقا نەرسە ئەمەس ، ئۇلارغا كۆرسىتىلگەن قارشىلىق ئارقىلىق ئۇلار بارلىق بىلىنگەن ۋە نامەلۇم كېسەللىكلەردىن قۇتۇلالايدۇ.

بۇ قولايسىزلىقلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ ئۇزۇن داۋاملىشىدىغىنى ئەلۋەتتە
پېشۇرۇلغان يېمەكلىك. شۇنى ھەر ۋاقىت ئەستە تۇتۇش كېرەككى ، بۇ خىل ئەھۋال ئاستىدا ھېس قىلىنغان «ئاچارچىلىق» نىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى نورمال ياكى ساغلام ھۈجەيرىلەر تەرىپىدىن ئەمەس ، بەلكى ناچارلاشقان ، پايدىسىز ۋە ھەرىكەتسىز ھۈجەيرىلەر ۋە بەدەندە يىغىلىپ قالغان زەھەرلىك ماددىلار تەرىپىدىن قوزغىتىلىدۇ. باشقىچە ئېيتقاندا ، ئورگانىزمنى ئىسراپ قىلىدىغان كېسەللىك بىلەن. شۇڭلاشقا ، دەل ئاشۇ «ئاچارچىلىق» تۇيغۇسىغا بەرداشلىق بېرىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇش ئارقىلىق ، بىز ئۇ زەھەرلىك ماددىلارنى يوقىتالايمىز ، ئەرزىمەس ھۈجەيرىلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقىدىن قۇتۇلالايمىز ، ئاكتىپ ھۈجەيرىلەرنى تولۇقلاپ ، بارلىق بەخت-سائادەتكە ئېرىشەلەيمىز. سالامەتلىك. ھەر بىر سائەتنىڭ ئاشۇ «ئاچارچىلىق» قا بەرداشلىق بېرىشى بىزنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇشتىكى غەلىبىمىز.

Tehran, 1963

***

ئىككىنچى بۆلۈم

ئىنسان ئورگانىزمىنىڭ قۇرۇلۇشى

مەن بۇ كىتابتا مۇلاھىزە قىلغان تېما مەخسۇس مەسىلە ئەمەس. ئۇلار پۈتكۈل ئىنسانىيەتكە تەسىر قىلىدىغان سوئاللار. ئۇلار بەدىنى بار ۋە ياشايدىغانلارنىڭ ھەممىسىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇلار ئاغزى بار ۋە يەيدىغانلارنىڭ ھەممىسىگە كۆڭۈل بۆلىدۇ. شۇڭلاشقا مەن ھەممىشە ئامالىنىڭ بارىچە ئاددىي تىلدا يېزىشقا تىرىشىمەن ، يەكۈنلىرىمنى ئومۇمىي سانلىق مەلۇمات ۋە تالاش-تارتىشلارغا تايىنىپ ، يازمىلىرىمنى كۆپچە ئوقۇرمەنلىرىمنىڭ چۈشىنىشىدىن ھالقىپ كېتەلمەيدىغان ئىلمىي تەپسىلاتلار ۋە ھەزىم قىلغىلى بولمايدىغان ئاتالغۇلار بىلەن توسۇپ قويمايمەن. مېنىڭ تالاش-تارتىشلىرىمدا ، مەن تەجرىبىخانىدا مۇكەممەل بولمىغان ئۇسۇللار بىلەن ئېرىشكەن نۇرغۇن ئېنىق ۋە زىددىيەتلىك سانلىق مەلۇماتلارغا تايانمايمەن ، تېخىمۇ چاتاق يېرى شۇكى ، بۇ خىل سانلىق مەلۇماتنى ئاساس قىلغان خاتا پەرەزلەرگە تايانمايمەن. مەن ئوتتۇرىغا قويغان دەلىللەر تەبىئەتنىڭ ئىنكار قىلغىلى بولمايدىغان قانۇنىيىتى ۋە ئاساسىي جەھەتتىن ئېرىشكەن ئومۇمىي خۇلاسە

تەجربە ، دۇنيانىڭ ھەر قايسى بۇلۇڭ-پۇچقاقلىرىدىكى ھەر بىر شەخس ئۆزى ئۈچۈن ئاسانلا سىناق قىلالايدۇ.

ئەمەلىيەتتە ، خام يېيىش ئۇقۇمى ناھايىتى ئاددىي بولۇپ ، ئۇنى ئىككى ئاددىي جۈملىگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ: ئىنسان بەدىنىنى ياراتقۇچىمۇ مۇناسىپ خام ئەشيالارنى بارلىققا كەلتۈردى. بىز بۇ خام ئەشيانى پۈتۈنلەي بەدەنگە يەتكۈزۈپ بەرسەك ، ئۇلارغا دەخلى قىلماي ، ئىنسان ئورگانىزمى ھېچقانداق كېسەللىگە باش ئەگمەي پۈتۈن ئۆمرىنى تاماملايدۇ.

بۇ ئىككى جۈملىنىڭ ھەقىقىي مەنىسىنى چۈشىنىشكە ۋە ئۇنىڭغا زۆرۈر پىكىر ۋە ئويلىنىشقا يېتەرلىك دەرىجىدە ئېنىق بولغان ھەرقانداق ئادەم بۈگۈنكى ئىنساننىڭ ئوزۇقلۇق سىستېمىسىنىڭ قانداق ئېچىنىشلىق ھالەتتە ئىكەنلىكىنى ئاسانلا ھېس قىلالايدۇ. ئۇ يەنە ئوخشاش ئاسانلىق بىلەن شۇنى كۆرەلەيدۇكى ، ئەسىرلەر بويى ئىنسانلار كېسەللىكلىرىگە قارشى تۇرۇش ساھەسىدە ، ئەرلەر خاتا ھەم خەتەرلىك ئۇسۇللارنى قوللانغان ، بۇنىڭدىن باشقا ، بۇ ۋاستىلەرنىڭ ھەممىسى كېسەللىكلەرنىڭ تۈپ سەۋەبلىرى بىلەن ھەقىقەتەنمۇ مۇناسىۋىتى يوق. .

كۆپ يىللىق ئەستايىدىل ئۆگىنىش ۋە ئاساسىي شەخسىي تەجرىبىلەردىن كېيىن ، بۈگۈن مەن
تەبىئىي ئوزۇقلۇق سىستېمىسىنىڭ ئىنسانىيەتنى ھەر خىل كېسەللىكلەردىن قۇتۇلدۇرۇپلا قالماي ، يەنە ھەر بىر ئىنساننى تىنچلىق ، خۇشاللىق ۋە راھەت بىلەن تولغان ئاجايىپ ئۇزۇن ئۆمۈر بىلەن تەمىنلىشىدە شەك يوق.

بۈگۈنكى ئىنساننىڭ ھاياتى دەھشەتلىك قاباھەتلىك چۈش بولۇپ ، سانسىزلىغان گۇناھ ، خۇمار ۋە ناچار ئىللەتلەر تەرىپىدىن ئوۋلىنىدۇ. دەرۋەقە ، ئىنساننىڭ بارلىق ئىللەتلىرىنى تولۇق تەسۋىرلەش ، ئۇنىڭ ئوزۇقلىنىشتىكى خاتا ئادەتلىرىنى تەپسىلىي ساناش ، ئەخلاق-پەزىلىتىنىڭ ناچار چىرىكلىكىنى ئازراق كۆرسىتىپ بېرىش ۋە ئاخىرىدا بىر-بىرلەپ كۆرسىتىش ئۈچۈن ، مىڭلىغان توملارنى تولدۇرۇش كېرەك. بۇ يامانلىقلارغا قارشى تۇرۇشنىڭ ھەر خىل خاتا ۋاستىلىرى. ئەمما ئالدىمىزدىكى ئەڭ مۇھىم مەسىلە ھەر بىر ئەرنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ قانداق تۇغۇلۇشى ۋە بۇ كېسەللىكلەرنى بىر قېتىم يوقىتىشنىڭ رادىكال ئۇسۇلىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلىشىدۇر.

ئالدى بىلەن ئورگانىزمنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى بىلىش كېرەك
ياسالغان ۋە ئوزۇقلۇق دېگەن نېمە.

بىلگىنىمىزدەك ، يەرشارىمىزدىكى ھايات تۈنجى ھۆجەيرىلىك جانلىق شەكلىدە پەيدا بولدى. كېيىنچە ، بۇ يەككە ھۆجەيرىلەر بىرلىشىپ ھەر خىل گۇرۇپپىلارنى شەكىللەندۈردى ۋە كۆپ ھۆجەيرىلىك جانلىقلارنى بارلىققا كەلتۈردى. بىر نەچچە ھۆجەيرىلەرنىڭ دەسلەپكى ھەمكارلىقى ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ تەرەققىي قىلىپ ، نۇرغۇنلىغان مىللىيارد ھۆجەيرىلەرنىڭ جانلىقلىقىنى بارلىققا كەلتۈردى.

ھەر بىر يەككە ھۆجەيرىنىڭ ئۆزى بىر مۇرەككەپ جانلىق ، ئەمما شۇنداق جانلىقلارنىڭ ئوخشىمىغان تەرەققىيات باسقۇچى بار. ئەڭ ئىپتىدائىي يەككە ھۆجەيرىلىك جانلىقلار ئەڭ ئاساسىي قۇرۇلمىنىڭ ئاموبى بولۇپ ، ھېچقانداق مەقسەتسىز سۇدا ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ بىردىنبىر ئىقتىدارى يېمەكلىك ئىزدەش ، يېيىش ، ھەزىم قىلىش ۋە ئۆزىنى ئىككىگە بۆلۈشنىڭ ئاددىي جەريانى ئارقىلىق كۆپەيتىش ئىدى.

ئۇلارنىڭ دەسلەپكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرى بار بولۇپ ، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ تەدرىجىي تەرەققىي قىلدى. كېيىنكى تەرەققىيات باسقۇچىدا ، بۇ ھۆجەيرىلەر بىر يەرگە توپلىنىپ ، كۆپ ھۆجەيرىلىك جانلىقلارنى شەكىللەندۈردى. باشقىچە ئېيتقاندا ، ئۇلار يەككە شەخسچىلىكنىڭ نىشانسىز ھاياتىدىن ۋاز كېچىپ ، ھەمكارلىق ھاياتىغا ئۆتتىدۇ ، بۇ يەردە ھەر بىر ھۆجەيرىنىڭ كوللىكتىپ پائالىيەتنىڭ ئومۇمىي ئەندىزىسىدە ئورۇندىغان ئالاھىدە رولى بار.

ئىپتىدائىي ئادەمنىڭ ئىندىۋىدۇئال ھاياتىنى سېلىشتۇرۇڭ ھەتتا ئايرىم كىشىلەر توپى بىللە ئىشلەيدىغان بۈگۈنكى بۈيۈك مىللەتلەرنىڭ ھەمكارلىق ھاياتى بىلەن توغرا پاراللېلشالايدۇ. ئەمما بۈگۈنكى ئىلغار جەمئىيىتىمىزدىمۇ دەسلەپكى دەۋردىكى ھورۇن ئەجدادلىرىمىزنى ئەسلىتىدىغان كارغا كەلمەيدىغان ، ئەخمەق ، پارازىت قۇرت ۋە جىنايەت خاراكتېرىنى تېپىشىمىز مۇمكىن. قانداقلا بولمىسۇن ، بۇنداق مەخلۇقلار پەۋقۇلئاددە تالانت ۋە تالانتلىق ئەرلەر بىلەن بىللە ياشايدۇ.

ئادەم بەدىنىگىمۇ ئوخشاش ، بۇ يەردە پايدىسىز ، پارازىت ھۆجەيرىلەر ئەڭ ئىلغار تەرەققىيات باسقۇچىدا ئىنتايىن پايدىلىق ھۆجەيرىلەر بىلەن بىللە سۇس مەۋجۇتلۇقىنى داۋاملاشتۇرىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ھەر خىل تەشكىلاتلىرى ۋە ئورۇنلىرى بار ، بۇلار بەز ، ئەزا ، سىستېما ۋە باشقىلار. ئۇ ئورگانلار ۋە سىستېمىلار ئالاھىدە ھۆجەيرىلەرنىڭ ئالاھىدە گۇرۇپپىلىرىنىڭ بىرلا ۋاقىتتا تىرىششى بىلەن ئۆز فۇنكسىيەسىنى ئىجرا قىلىدۇ. قىزىقارلىق يېرى شۇكى ، بۇ ئالاھىدە ھۆجەيرىلەر ئالاھىدە ئەسۋابلارنىڭ ياردىمىدە ئالاھىدە ئىقتىدارلىرىنى ئورۇندىمايدۇ

سىرتتا ياسالغان ئۆسكۈنىلەر بەلكى ئۇلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئۆزى پۈتكۈل قۇرۇلمىسى ئارقىلىق ئىنتايىن مۇرەككەپ زاۋۇتقا ئايلىنىدۇ.

شۇڭا ، بۆرەكنى شەكىللەندۈرىدىغان ھۈجەيرىلەرگە ئالاھىدە سۇ چىقىرىش ۋە سۈزۈش ئۈسكۈنىلىرى بېرىلگەن بولۇپ ، بۇ ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۇلار قاندىن ئايرىلىدۇ ۋە سۈيدۈك بىلەن ئورگانىزىمغا زىيانلىق بولغانمىلار ۋە زەھەرلىك ماددىلار بىلەن قوغلىنىدۇ. بەز ھۈجەيرىلىرى ھۈجەيرىلەر ئارا سۇيۇقلۇقتىن كېرەكلىك خام ئەشيالارنى ئالىدۇ (بۇنىڭ ئىچىدە خام ئەشيادا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردە ئىز يوق) ھەمدە ئۇلارنى ھورمونغا ئايلاندۇرۇپ بەدەنگە يەتكۈزىدۇ. مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرى ئالاھىدە ھۆددىگەرلىك كۈچىگە ئىگە بولۇپ ، ئۇلارنىڭ بەدەن ھەرىكىتى ۋە ئېغىر مېخانىكىلىق خىزمەتلەرنى قىلالايدۇ. ئاخىرىدا ، نېرۋا ھۈجەيرىلىرى تالا ھويلىلىرى بىلەن ھەرىكەتلىنىدۇ ، بۇ ئارقىلىق مېڭىنىڭ بۇيرۇقلىرى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈلىدۇ. شۇڭا ئادەم بەدىنىنى شەكىللەندۈرىدىغان ھەر بىر ھۈجەيرە تىرناق ، چاچ ، سۆڭەك ، مۇسكۇل ۋە بەز ھۈجەيرىلىرىدىن تارتىپ چوڭ مېڭە ھۈجەيرىسىگىچە بولغان فۇنكسىيەسى قوشنىلىرىنىڭكىگە ئوخشىمايدىغان ئالاھىدە قۇرۇلمىنىڭ مۇرەككەپ زاۋۇتى.

شۈبھىسىزكى ، تاماملاش تولىمۇ قىزىقارلىق بولاتتى

ھۈجەيرىلەرنىڭ قۇرۇلمىسى ۋە ئۇلاردا يۈز بەرگەن بارلىق پائالىيەتلەر ۋە جەريانلارنىڭ خاراكتېرىنى بىلىش. گەرچە بەزى مۆجىزىلەر ئارقىلىق ئىنسان ھۈجەيرىلەرنىڭ بارلىق يوشۇرۇن مەخپىيەتلىكىگە ۋە ئۇلارنىڭ كۆپ خىل ئىقتىدارلىرىغا سىڭىپ كىرەلەيدىغان تەقدىردىمۇ ، ئۇلارنى تەسۋىرلەش ئۈچۈن نەچچە مىڭنىلا ئەمەس ، بەلكى مىليونلىغان توملارنى تولدۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ ، ھالبۇكى ھەر بىرىمىز ئون نەچچە ھاياتقا موھتاج. يېزىلغانلارنىڭ ھەممىسىگە پەقەت بىر كۆرۈنۈشلۈك كۆز قاراشقا ئېرىشىڭ.

بەزى ماختىنىدىغان ماختىنىشلارنىڭ كۆز بويامچىلىقلىرىنىڭ ئەكسىچە ، ئەر بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسىدە ھەقىقەتەن بەك ئاز ئۇچۇر بار. تەتقىقاتىدىكى ھەر بىر ئىلگىرلەش بىلەن ئۇ ئۆزى ئېرىشەلەيدىغان بىلىمنىڭ يەنىلا ئۆزىدىن يوشۇرۇنغان نەرسىنىڭ چەكسىز بىر قىسمى ئىكەنلىكىگە تېخىمۇ ئىشىنىشى كېرەك ئىدى. قانداقلا بولمىسۇن ، بىر قانچە تېخنىكىلىق مۇۋەپپەقىيەتلەر بىلەن مەست بولۇپ ، بۈگۈنكى ئادەم ئۆزىنى ئىلمىي مۇكەممەللىكنىڭ يۇقىرى پەللىسىدە تەسەۋۋۇر قىلىدۇ ۋە ھېچقانداق مۆجىزە مۆجىزە ، ئىنسان ئورگانىزىمى بىلەن خالىغانچە بۇزۇۋېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە ، ئۇ بەك ساددا بولۇپ ، ئەڭ قورقۇنچلۇق ئۇسۇل بىلەن

هاملدارلىقتىن ساقلىنىش ۋە تېخىمۇ قورقۇنچلۇق زەھەرلىك ماددىلار ئارقىلىق ئۇ ئورگانىزمدا پەيدا بولغان قالايمىقانچىلىقلارنى ئوڭشاش ئۈچۈن ، ئۇ ئىنتايىن ساراڭلارچە تەجرىبە ئېلىپ بارىدۇ. دەرۋەقە ، هازىرغا قەدەر هېچقانداق تەجرىبە ، تەجرىبە ۋە هازىرغىچە هېچقانداق تەجرىبە ئېلىپ بېرىلمىدى. ئۇنىڭ ئۈستىگە ، ئۇ بۇ سىناقلارنى نامرات قوغدىنىشسىز هايۋانلاردىلا ئەمەس ، بەلكى ئۆزىنىڭ بەدىنى ، سۆيۈملۈك باللىرى ، پۈتكۈل ئىنسانىيەتتىمۇ ئېلىپ بارىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ نىشانىغا يېتىشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرىنى كۆرمەيدۇ.

ئەمما بىز ھەمىشە ئىنكار قىلغىلى بولمايدىغان پاكىتنى ئەستە ساقلىشىمىز كېرەك: ئادەتتىكى سائەتنىڭ خىزمىتىنى توغرا بىلمەيدىغان ئادەم قولنى ئاددىي خاتا ھەرىكەت ئارقىلىق پۈتكۈل مېخانىزمنى قالايمىقانچىلىققا تاشلاشتىن ئەنسىرەپ ، ئۇنى ئوڭشاشنى ھەرگىز ئۈستىگە ئالماسلىقى كېرەك. بۈگۈنكى ئالىملارنىڭ ئىنسان ئورگانىزمىدا ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىلىرىنى بىر ئىشچىدا بىر نەچچە كۈن ئىشلەپ ، ماشىنىلىرىنى چۇۋۇپ قايتا قۇراشتۇرۇشقا ئۇرۇنغان ئىشچىنىڭ بىمەنە ھەرىكىتى بىلەن سېلىشتۇرۇشقا بولىدۇ.

جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىك گىرىپتار بولغاندا ، ساقايغۇچى ھەمىشە تەبىئەت ، ئەمما داۋالاش دورىلارنىڭ ئۈنۈمى بىلەن تەسۋىرلىنىدۇ ، ھالبۇكى ، نۇرغۇن كېسەللىكلەر زەھەرلىك چېكىملىكنى باشقۇرۇشنىڭ بىۋاستە نەتىجىسى سۈپىتىدە ئەجەللىك مۇساپىنى بېسىپ ئۆتكەندە ، ئۆلۈم ھەمىشە كېسەللىكنىڭ تەبىئىي يولى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنى تەكىتلەش كېرەككى ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ، زەھەرلىك چېكىملىك ، قائىدە بويىچە ، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ ۋە ئورگانىزمغا زىيان سالىدۇ.

ئۇنداقتا ، ئادەم ئەزالىرى نورمال خىزمەت قىلىشقا باشلىغاندا نېمە قىلىشى كېرەك؟ دۇنيادا ئىن engineer پېنىرغا ئوخشاش ، ئىنسان ئورگانىزمىنىڭ بارلىق تەپسىلاتلىرىنى ئىن engineerپېنىرغا ئوخشاش پىششىق بىلىدىغانلار بارمۇ؟ .Ofcourse notمەن يۇقىرىدا ئېيتقىنىمدەك ، ھەر قانداق مېخانىزمنى ئوڭشاش پەقەت شۇ ماشىنىنىڭ بارلىق زاپچاسلىرىنى ئايرىپ بىر يەرگە يىغىش ماھارىتى ۋە ئىقتىدارى بار مۇتەخەسسىسكە ھاۋالە قىلىنسا بولىدۇ. ئەمما ئىنسان ئۆز بەدىنىدە بۇ مەقسەتكە يېتىشتىن قانچىلىك يىراق!

ئۇنداقتا ئىنسان بۇ ئەھۋالدا نېمە قىلىشى كېرەك؟ ئۇ چوقۇم قولنى باغلاپ ، ئۆز تەقدىرىنىڭ قايمۇققان كاپىرسلىرىغا ئىستىپا بېرىشى كېرەك ، ياكى چوقۇم

توختىماي يېڭى زەھەرلىك ماددىلارنى كەشىپ قىلىش ۋە ئۇلار بىلەن ئېلىپ بېرىلغان ساراڭ سىناقلار ئارقىلىق بېشىغا بالايىئاپەت ئېلىپ كېلەمدۇ؟ بىرىمۇ ، يەنە بىرىمۇ ئەمەس. تەلىيىمىزگە ، ئىنسان ئۆزىنى بارلىق كېسەللىكلەردىن قۇتقۇلدۇرالايدىغان بىۋاستە ۋە دەرىجىدىن تاشقىرى ئاسان ئۇسۇل بار.

ئىنژېنېر ماتېماتىكا ئارقىلىق زاۋۇت قۇرغاندا

ھېسابلاش ئارقىلىق ئۇ شۇ زاۋۇتقا كېرەكلىك بارلىق خام ئەشيانىڭ سۈپىتى ۋە مىقدارىنى ، شۇنداقلا ماشىنىلىرىنىڭ مەشغۇلاتى ۋە ئاسراشقا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى بەلگىلەيدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ كۆرسەتمىلىرى ئەستايىدىللىق بىلەن ئېلىپ بېرىلسىلا ، ئۇ بېرىلگەن زاۋۇتنىڭ تىجارەت ئۆمرىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ.

ئوزۇقلۇق دېگەن نېمە؟

ھەر بىر ئىنژېنېر تەپسىلىي ھېسابلاپ بەرگەندەك

ئۇ لايىھىلىگەن زاۋۇت ئۈچۈن زۆرۈر بولغان خام ئەشيا ، شۇڭا ئەڭ توغرا ھېسابلاش ئارقىلىق ئاجايىپ تەبىئەت ئىنسانلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بارلىق ھايۋانلارغا كېرەكلىك خام ئەشيا ياساپ چىقتى.

بىز ئادەتتىكى زاۋۇت قۇرماقچى بولساق ، ئالدى بىلەن مۇۋاپىق بىنا قۇرىمىز ، ئاندىن ئۇنىڭغا بارلىق كېرەكلىك ماشىنا ۋە دىنامونى ئورۇنلاشتۇرىمىز ، ئاخىرىدا ، زاۋۇت ئىشلەپچىقىرىشنى باشلاش ئۈچۈن ، ئۇنى كېرەكلىك يېقىلغۇ بىلەن تەمىنلەيمىز. خام ئەشيا. ھازىر ئىنسان ئورگانىزمى ئىنتايىن مۇرەككەپ قۇرۇلۇش بولغانلىقى ئۈچۈن ، ئۇنىڭ خام ئەشياسى ماس ھالدا مۇرەككەپ خاراكتېرگە ئىگە بولۇپ ، نۇرغۇن ماددىلاردىن تەركىب تاپقان.

تەبىئەت بۇ يۆنىلىشتە كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان خىزمەتلەرنى ئېلىپ باردى. ئالدى بىلەن ، ھۆجەيرىلەرنىڭ ئاددىي قۇرۇلمىسى ئۈچۈن ئۇ ئاددىي قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىنى تەييارلىدى ، بۇ ھۆجەيرىلەرنىڭ تۆرىگە ئاساسەن ئوخشمايدۇ. شۇڭا ، چاچ ھۆجەيرىلىرى مەلۇم خىل قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ ، تىرناق باشقا تۈرلەرگە ئېھتىياجلىق. مۇسكۇل ، بەز ، نېرۋا قاتارلىق ھۆجەيرىلەردىمۇ ئوخشاش. ئەمما بۇنداق ئاددىي قۇرۇلمىنىڭ ھۆجەيرىلىرى ھازىرچە ھېچقانداق پايدىسى يوق. ئۇلارنىڭ ھەر بىرىنى ھازىر ئۆزىنىڭ ئالاھىدە ئىقتىدارىغا ماس كېلىدىغان مۇۋاپىق ئۈسكۈنىلەر بىلەن تەمىنلىشى كېرەك ، ئۇلار ئۈچۈن داۋاملىق قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرى لازىم. ئاخىرىدا ،

ئۇ ھۆجەيرىلەرنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش ۋە بەزلەرنىڭ ئىشلەپچىقىرىش مەشغۇلاتى ئۈچۈن كېرەكلىك خام ئەشيا بىلەن تەمىنلەش كېرەك.

ئۇنىڭ مەغلۇبىيىتى بىلەن تەبىئەت بۇلارنىڭ ھەممىسىنى توپلىدى
ماتېرىياللار ، سانى ئون مىڭغا يېتىدۇ. ئۇ ماتېرىياللارنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئېنىق مىقدارى بار. شۇڭا ، بىر خىل ماددىدىن بىز مىڭ گرامغا ئېھتىياجلىق بولۇشىمىز مۇمكىن ، باشقا تۈردىكى پەقەت بىر گرام ، ئۈچىنچىسى مىڭ گرامدىن ئاز. بۇ بارلىق زاۋۇتلاردىكى مەشغۇلات قائىدىسى. ئۇ ماتېرىياللارنىڭ ھەمىشە ئالدىن بېكىتىلگەن مىقداردىكى ھۆجەيرىلەرنىڭ قولىدا بولۇشى تولىمۇ مۇھىم. بولۇپمۇ ئۇلارنىڭ ھېچقايسىسىنىڭ يىغىپ ساقلاشقا قاتناشماسلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۆگەنگەن ۋە ئاددىي ، باي ۋە كەمبەغەل ھەر بىر ئادەم ئۆز بەدىنىنىڭ بىردىنبىر ئىگىسى ۋە ئىچكى سامانىيولىدىكى ئاشۇ مۆجىزە دۇنياسىغا مەسئۇل بىردىنبىر رېژىسسور.

قىزىقارلىق يېرى شۇكى ، بۇ يەرشارىدىكى بارلىق جانلىقلار
چۈمۈلە ياكى پىلغا تارانچى ، يىغىپ ساقلىغانلىقىنى تونۇپ يېتىڭ ھەمدە ئۇلارنىڭ ئۇزۇۋقلۇق ئېھتىياجى ئۈچۈن تولۇق ئىشلىتىڭ.

كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغىنى شۇكى ، مەدەنىيەت بارلىققا كەلگەندىن تارتىپلا ، ئىنسان يالغۇز پۈتكۈل دۇنيادا يالغۇز قالغانلىقتىن ، سەزگۈسىدىن ئايرىلدى ۋە ئۆزىنىڭ بەخت-سائادىتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان ماتېرىياللارنىڭ مۇكەممەللىكىنى پۈتۈنلەي يوقاتتى. شۇڭلاشقا ئۇ ئۆزىنىڭ تەجرىبىخانىلىرى ۋە تەتقىقات سېخلىرىدا كېچە-كۈندۈز جاپالىق ئىشلەپ ، ھەر خىل سىناق ۋە سىناقلارنى ئېلىپ باردۇ ، مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ماتېرىياللارنى بىر-بىرلەپ بايقىيالايدۇ ، زاۋۇتلىرىدا تېز ئىشلەپچىقىرىدۇ ، ئۇلارغا غەلىتە ئىسىملارنى ياساپ ، ساندۇق ۋە بوتۇلكىلارغا تولدۇرىدۇ ھەمدە ئۇلارنى دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا تارقىتىدۇ ، شۇنداق بولغاندا كىشىلەر ئۇلارنى يۇتۇۋالىدۇ ۋە ئاچ قالمايدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئىلىم دەپ ئاتايدۇ.

ئۇلارنىڭ نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى سەزمەيلا ئالىملار قەدەم تەشرىپ قىلدى
تەبىئەتكە خىلاپلىق قىلغان مەيدان. خۇمار بولۇپ قېلىشتىن ئەما بولۇپ قالغان بۇ ئەرلەر مىليونلىغان ۋە مىليونلىغان يىللار ۋە ئەڭ توغرا ھېسابلاش ئارقىلىق ئانا تۇپرىقىمىزنىڭ پروۋېدىنىس شىتاتىدا بىر يەرگە توپلانغانلىقىنى ، ئۆسۈملۈكلەرگە توپلانغانلىقىنى ۋە ھەممىسىنى تولدۇرغانلىقىنى كۆرەلمەيدۇ.

ئۇلار ئەمدىلا تونۇشقا باشلىغان ئاشۇ ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى بىلەن دۇنيا.

دۇنيادىكى بارلىق جانلىقلار پەرۋەردىگاردىن كەلگەن
ئوخشاش ئەجدادلار ، ئەمما ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئۇلار ئوخشىمىغان تەدرىجى تەرەققىيات
يۆنىلىشىنى قوللانغان. ئادەم بىلەن باشقا ھايۋانلارنىڭ ئاناتومىيىلىك ۋە فىزىئولوگىيىلىك پەرقى ئاساسىي
جەھەتتىن ئىنتايىن كىچىك.

ئىنسانغا ئوخشاش ، ئۇ ھايۋانلارنىڭمۇ يۈرەك ، ئۆپكە ، جىگەر ، بۆرەك ، قان ، سۆڭەك ، مېڭە قاتارلىقلار بار. ئۇلارنىڭ ئەزالىرى ئادەم بەدىنىگە ئوخشاش ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى تەلەپ قىلىدۇ. تەتقىقات بىئولوگ سادىر قىلغان ئەڭ چوڭ خاتالىق ، بۇنداق ئومۇمىي پاكىت ۋە سانلىق مەلۇماتلارغا تايانماي ، مېڭىسىنى بوغۇپ ، كاللىسىنى لاي قىلغان پۈتۈنلەي ئىككىلەمچى ، ئۇششاق ۋە زىددىيەتلىك مەسىلىلەرنى تەكشۈرۈشكە بەك كۆپ ۋاقىت ۋە كۈچ ئىسراپ قىلىش بولدى. ئۇنىڭ قولىدىكىدەك ۋە بىلىملىرىنى ماھىيەتلىك ئاساسىي تەجرىبە ئارقىلىق قولغا كەلتۈرۈلگەن نەتىجىلەرگە ئاساسلايدۇ.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىشىمىز كېرەككى ، ھايۋان ئورمانلىقتىكى دەرەختىن «پالتا» يوپۇرمىقىنى ئۈزگەندە ، ئۇ «ئاددىي» يوپۇرماقنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ بارلىق ئېھتىياجىنى قاندۇردۇ. ئاشۇ يەككە يوپۇرماقتا ، تەبىئەت ئۇ ھايۋاننىڭ تېنىدە يېڭى ھۈجەيرە ياساشقا ئېھتىياجلىق بولغان بارلىق ماددىلارنى مەركەزلەشتۈردى. بۇ ھۈجەيرىلەرنى پەرقلەندۈرۈش ، ئۇلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە ئۇلارغا ئېنېرگىيە بېرىش ، ئاخىرىدا بەزلەرنى زۆرۈر خام ئەشيا بىلەن تەمىنلەش.

قىسقىسى ، بۇ يوپۇرماق تولۇق تەڭپۇڭلاشتۇرۇلغان خام ئەشيانى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ
ھايۋانات ئورگانىزمى ئۇ يوپۇرماق ھايۋانغا ماس كېلىدىغان ئوزۇقلۇق.

خام كۆكتاتلارنىڭ ھەر خىل تۈرلىرى ئاساسەن ئوخشاش سايلىغۇچىلار

ئەگەر يۇقارقى ھايۋانلار بۇ يوپۇرماقتىن باشقا يەيدىغان نەرسە تاپالمىسا ، بۇ خىل يېمەكلىكنى ئاي ياكى يىللاپ ياشاشقا مەجبۇر بولسا ، ئۇنىڭ ئورگانىزمى بۇ ئىش ئۈچۈن ۋىتامىن ياكى باشقا ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ كەملىكىنى ھېس قىلمايدۇ. ئەگەر بۇنىڭ پەرقى يوق

دەرەخ يوپۇرمىقىنىڭ ئورنىغا ، باشقا ئۆسۈملۈكلەر بار.
مۇھىم بولغىنى ، ئۇ ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكنىڭ تەبىئىي ۋە مۇكەممەل ئەمەسلىكى.

ئۇلار ئات ياكى ئېشەكنىڭ ئالدىدا يەم-خەشەكنى قويغاندا ، ئۇلار ھەرگىزمۇ ئاقسىل ياكى ۋىتامىننىڭ مىقدارى ھايۋانغا يەتمەيدۇ دەپ ئويلاپ ئۆزىنى ئەندىشىگە سالمايدۇ ، گەرچە بىز ھايۋانلارنىڭمۇ ئىنسانلارغا ئوخشاش ئۇلارغا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى ئوبدان بىلىمىز. ھەر خىل ۋىتامىن ، مىنېرال ماددىلار ۋە باشقا ئوزۇۇقلۇق تەركىبلىرى.

ھەممەيلەن شۇنى ئېنىق كۆرەلەيدۇكى ، مىڭلىغان ھەر خىل ھايۋانلارنىڭ قولىدىكى يېمەكلىكلەرنى تاللاش بەك چەكلىك ، شۇڭا ئۇلار نېمىنى يېيىشنى تاللاش ۋە تاللاش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەيدۇ. ئۇلار يېقىن ئەتراپتا بار بولغان بىر نەچچە خىل ئورتاق يېمەكلىك تۈردە ياشاش مەجبۇرىيىتى بار.

قانداقلا بولمىسۇن ، بىز ئۇلارنىڭ ئىچىدە بىر خىل ئاۋىتامىنوز كېسىلى ياكى باشقا ئوزۇۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋاللىرىنى تاپالمايمىز.

ئەگەر ئۇ ھايۋانلار ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنى ئېلىپ كىرسىڭىز
بىئولوگلارنىڭ تەجرىبىخانىسى ، ئۇلارنىڭ ھەر بىردە ئوخشىمىغان سۈپەت ۋە مىقدارنىڭ ئوخشىمىغان ماددىلىرىنى تاپالايدۇ. ئاندىن ئۇلار سىزگە مەلۇم بىر ئۆسۈملۈكتە ئاقسىلنىڭ ، ماينىڭ كۆپ ۋە بىر خىل ۋىتامىن ياكى باشقا ماددىلارنىڭ بارلىقىنى ئېيتىپ بېرىدۇ. شۇڭا ھەر بىر ئۆسۈملۈكتە ئۇلار بايقىغان 10-15 تەركىبنى سانايدۇ ۋە ئۇلارنىڭ مىقدارىنى بىرمۇبىر ئېنىقلايدۇ. ئەڭ مول مېۋىلەردىمۇ ئۇلار بايقاشتا مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلارنىڭ سانى قاتتىق چەكلەنگەن. ئەمەلىيەتتە ، بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئۇلار بايقىغان ئون نەچچە تەركىبتىن تەركىب تاپقانلىقىنى ئىسپاتلاپ بېرەلمەيدۇ. بەلكى ئۇلارنىڭ تېخنىكىلىق ماھارىتى ۋە بايلىقىنىڭ تولۇق تەھلىل قىلىشقا ۋە تەبىئەت تەجرىبىخانىسىدا بىر يەرگە جەم بولۇپ ، بىرلىگەن كۆكتات تېنىنى تۈغۈش ئۈچۈن سۈپەت ۋە مىقدارنى ئېنىقلاشقا يېتەرلىك ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

دېمەك ، ئالاھىدە يېمەكلىكلەردە ئۇلار پەقەت ئاشۇ بىر نەچچە خىل تەركىبنىلا بايقىغان. قالغانلىرى ئۇلاردىن يوشۇرۇندى.

بۇنىڭدىكى ئاساسلىق سەۋەب ماددىلارنىڭ بايقالغانلىقى

بىئولوگلار تەرىپىدىن بۇ كۆكتاتلارنىڭ ئاساسلىق تەركىبىي قىسمى ئەمەس ، ئەمما ئۇلار ئوخشىمىغان كۆكتاتلاردا ئوخشىمىغان شەكىلدە كۆرۈلىدىغان بىرىكمىلەر. ھايۋانات تېنىگە كىرگەندە ، بۇ بىرىكمىلەر پارچىلىنىپ يەنە بىرىكتۈرۈلىدۇ ، بۇ جەرياندا جانلىقلارنىڭ ئېھتىياجىغا ماس ھالدا يېڭى بىرىكمىلەر ھاسىل بولىدۇ.

بارلىق ھايۋانلار ھايۋانلار تەرىپىدىن يىغىۋېلىندى

ئوخشاش ئاساسىي قانۇنلارنىڭ مەزمۇنى

تېگى-تەكتىدىن ئېيتقاندا ، بارلىق كۆكتاتلار ئاساسلىق ئۈچ تۈردىكى ماددىدىن تەركىب تاپقان. ئۇلارنىڭ بىرى ھەممىمىزگە تونۇشلۇق بولغان سۇ. بىز سۇسىز ياشىيالمايدىغانلىقىمىزنى بىلىمىز ، بىزگە مەلۇم بولغان ئەڭ ساپ ۋە ئەڭ بىخەتەر سۇنىڭ مېۋە ۋە كۆكتاتلاردا ئىكەنلىكىنى ئەستە ساقلىشىمىز مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كېيىن ، قوپاللىق كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك كۆكتاتلىرىنىڭ رامكىسىنى تەشكىل قىلىدىغان ، ئۇلارغا شەكىل ۋە مۇستەھكەم بېرىدىغان ماددا. يىرىك ھايۋانلار ئەزالىرىدا بۇزۇلمايدۇ ۋە ئاسسىمىلياتسىيە قىلىنمايدۇ ئۇ بەدەندىن تەرەت شەكلىدە قوغلىنىدۇ. ئۇ بولسىمۇ ھايۋانات يېمەكلىكنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ئەگەر قوپاللىق بولمىسا ھەمدە ھايۋان ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەر پۈتۈنلەي پارچىلىنىپ ئاسسىمىلياتسىيە قىلىنسا ، ئۈچەينىڭ چىقىرىۋېتىدىغان ھېچنېمىسى بولمايدۇ ، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇلار تارىيىپ قۇرۇپ كېتىدۇ. غەلىتە يېرى شۇكى ، نۇرغۇن كىشىلەر يىراقنى كۆرەلمەيدىغان بولۇپ ، قوپاللىقنى «ھەزىم بولمايدىغان» دەپ قارايدىغان بولغاچقا ، ئۇلار ئۇنى قەستەن يېمەكلىكلىرىدىن چىقىرىپ تاشلايدۇ ، نەتىجىدە پۈتكۈل ئىنسانىيەت دېگۈدەك قەۋزىيەتكە دۇچار بولىدۇ. باشقىچە ئېيتقاندا ، قەۋزىيەتنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى يېمەك-ئىچمەكتە يىرىك بولماسلىق. ئەمما مۇزاكىرە قىلىنىۋاتقان تېمىغا قايتىش ئۈچۈن ، مېۋە-چېۋە ۋە كۆكتاتلاردىكى ئۈچ تۈردىكى ماددىنىڭ ئەڭ ئاخىرقىسى ئوزۇقلۇقنىڭ ئۆزى بولۇپ ، ئۇ ئورگانىزملار تەرىپىدىن تولۇق ھەزىم بولىدۇ.

كۆپ خىل كۆكتاتلارنىڭ ماھىيەتلىك پەرقى ئاشۇ ئۈچ تۈردىكى ماددىلارنىڭ نىسپىي مىقدارىنىڭ ئوخشىماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
شۇڭا ، ئورتاق ئوت-چۆپ بىلەن مېۋىلەرنىڭ ئاساسلىق پەرقى شۇكى ، ئىلگىرىكى يىرىك داغلار ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدۇ ، مېۋە بولسا پەقەت ئوتتۇراھال يىرىك يىرىكتىن تەركىب تاپىدۇ ، ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپ ، سۇ يېتەرلىك. ئالاھىدە قۇرۇلمىسى سەۋەبىدىن

ئۇلارنىڭ ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئۆسمە قابىلىيىتى ، تۆت چاسا ئوت-چۆپلەرنى ئېزىپ ۋە ئۇۋاقلىيالايدۇ ، ئۇنىڭدا تارقالغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ ۋە قالغانلىرىنى بەدىنىدىن قوغلىيالايدۇ. بەزى ھايۋانلار قۇرۇق ئوت-چۆپ ياكى ساماندىن ئوزۇقلۇقتا ئېرىشىدۇ. تۆگە قۇملۇق پاچىقى ۋە ئەڭ قوپال ئوت-چۆپتىكى ئېشەكنى ساقلاپ قالالايدۇ.

بۇنىڭدىن بىز بارلىق كۆكتاتلارنىڭ ھايۋانات جانلىقلىرىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغانلىقى توغرىسىدا مۇھىم يەكۈننى چىقارالايمىز ، پەقەت بەزى كۆكتاتلاردا ئۇلار تارقاق ھالەتتە پەيدا بولىدۇ ، بەزىلىرىدە ئۇلار قويۇق بولىدۇ. تەبىئىي يېمەكلىكلەر ئىچىدە ياڭاق ، بادام ، دانلىق زىرائەت ، تومۇر ، بەرەڭگە ، سەۋزە ، بانان ، ئۈزۈم ۋە باشقا بارلىق مېۋىلەر بار ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا يىلتىز ، ئۆسۈملۈك ۋە يېشىل ئۆسۈملۈكلەر بار. باشقىچە ئېيتقاندا ، ئىنسان باشقا ھايۋانلارنىڭ ئاغزىدىن تارتىۋېلىپ ، ئۆزىگە ماس كېلىدىغان يېمەكلىكلەر. قانداقلا بولمىسۇن ، خام يېيىش مەسلىسى مۇنازىرە ئۈچۈن ئوتتۇرىغا چىقسىلا ، ئۇ كىشى نومۇسسىزلارچە: «پىشۇرغان يېمەكلىك بولمىسا قانداقمۇ ئۆزۈمنى باقالايمەن؟» دەپ جاۋاب بېرىدۇ. كىشىنى ئېخىمۇ نومۇسسىز سۆزلەر دۇنيادا تاپالمايدۇ ، ئەمما بەختكە قارشى جەسەت يېيىش خۇمارى ئىنسانىيەتنى قارىغۇ قىلىپ قويدى ، ئەمەلىيەتتە ئۇ كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ ئادەتتىكى ئىنكاسى. زۆرۈر تەجرىبىگە ئىگە بولمىغانلار بۇ ماددىلارنىڭ قانچىلىك مول ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتى بارلىقىنى ، كۆندىلىك ئېھتىياجىمىزنى قاندۇرۇش ئۈچۈن تەلەپ قىلىنغان مىقدارنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالمايدۇ. مېنىڭ ئەھۋالىمدا ، ھەقىقەتكە كېلىش ئۈچۈن ماڭا نەچچە يىل ۋاقىت كەتتى. لېكىن مەن بۇ توغرىلىق كېيىنرەك سۆزلەيمەن.

دەرەخنىڭ مېۋىسىدە قويۇق ھالەتتە بايقالغان ئاشۇ ئوزۇقلۇق تەركىبلەرمۇ ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ، پوستى ۋە شاخلىرىدا ئاز تارقالغان. زىراپەگە ئوخشاش يوغان ھايۋان دەرەخ يوپۇرمىقىنى بىقىش ئارقىلىق ئۆزىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. دەرەخنىڭ كىچىك بىخلىرى باشقا دەرەخكە ئۇلانغاندىن كېيىن ، شاخلارنى چىقىرىپ ، ئاخىرىدا مۇناسىپ مېۋە بېرىدۇ.

بۇ بىخنىڭ مەلۇم مېۋىنىڭ شەكىللىنىشىدە كەم بولسا بولمايدىغان بارلىق ئېلېمېنتلارنىڭ بارلىقىنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ھازىر ، ئۇ دەسلەپكى تەركىبلەر قايسىلار؟ ئۇلار ئاتوم بولۇپ ، ئۇنى خىمىيىلىك ئايرىغىلى بولمايدىغان ئەڭ كىچىك زەررىچە دەپ قاراشقا بولىدۇ

خىمىيىلىك ئۆزگىرىشكە قاتنىشالايدىغان ئېلېمېنتنىڭ ۋە مولېكۇلانىڭ ئادەتتە ئايرىم مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدىغان ئېلېمېنت ياكى بىرىكمىنىڭ ئەڭ كىچىك زەررىچىسى بولغان مولېكۇلا. بارلىق يېپىشلىك ئۆسۈملۈكلەر ئاساسەن ئوخشاش ئېلېمېنتلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ ، ئوخشىمىغان نىسبەت ۋە ئورۇنلاشتۇرۇشلار ئارقىلىق ھەر خىل بىرىكمىلەر شەكىللىنىدۇ ، شەكلى ، رەڭگى ۋە تەمى ئوخشىمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ، پىچاق بىلەن قوي پۇتىنىڭ ئوخشاش. قوينىڭ ئاشقازىنىغا كىرگۈزۈلگەندە ، پىچاق مولېكۇلا قۇرۇلمىسىنى ئۆزگەرتىپ قويغا ئايلىنىدۇ.

مېۋە بىلەن ئىنسان ئوتتۇرىسىدا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش خەت-ئالاقە بار.

بارلىق كۆكتات ۋە ھايۋانات ھاياتى مەڭگۈلۈك ئالماشتۇرۇشتىن باشقا نەرسە ئەمەس ۋە ئاتومنىڭ ئايلىنىشى. بۇيۈك مۆجىزە ۋە تەبىئەت ئۆزىنى ئىسپاتلايدۇ. بىز بىر مىنۇتلۇق داننى بىر پىنىنىڭ بېشىدىن چوڭ ئەمەس يەرگە تاشلايمىز. بىر نەچچەدىن كېيىن ئۇ ئاستا-ئاستا بىخلىنىدۇ ، ئاندىن شاخ ۋە يوپۇرماقلارنى چىقىرىپ ، ۋاقتىدا مېۋە بېرىدۇ. كېيىن ئۇ كالا ، ئات ياكى ئىنسانغا ئۆزگىرىپ بۇ دۇنيانى بىر مەزگىل ئايلىنىپ ، ئاندىن ئاتوملىرىنى يەر شارىغا قايتۇرىدۇ. ئۇ يەردە ، قۇياش نۇرىنىڭ ھاياتىي كۈچىنىڭ تەسىرىدە ، بۇ ئاتوملار قايتىدىن جانلىنىدۇ ، يېڭى ھايات ئۇلارغا نەپەسلىنىدۇ ۋە ئۇلار ئوخشاش ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋانلارغا ئايلىنىدۇ ، قايتا-قايتا يارىتىشنىڭ چەكسىز دەۋرىيلىكىنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

ئەمما ئۇ جانلىق جانلىقلارنى تۇغۇش ئۈچۈن ، كۆكتات چوقۇم تولۇق ۋە ھايات بولۇشى كېرەك. ئۇنىڭ ئۈستىگە ، يېمەكلىكلەرنىڭ پەقەت ياشاشلا كۇپايە قىلمايدۇ. مۇكەممەل كۆكتات ئوزۇقلۇقى چوقۇم ئاكتىپ بولۇشى كېرەك.

ئۇزۇن تەجرىبە بىزگە قەيەس قۇشلىرىنىڭ رازى ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىپ بەردى قۇرۇق ئۇرۇق. ئۇلارنىڭ قۇرۇق ئۇرۇقى بىلەن ئۇلار يېڭى يېمەكلىكلەرنىمۇ تەلەپ قىلىدۇ. ئۇ ئۇرۇقلارنىڭ ياكى يېڭى يېمەكلىكلەرنىڭ ئالاھىدە تۈرى ئانچە مۇھىم ئەمەس. مەلۇم خىل ئۇرۇق ياكى دانلىق زىرائەتلەرنى تاللاش ۋە كۆكتاتلارنىڭ ھەر خىل يېڭى مېۋىلىرى بىلەن تولۇقلاش ئارقىلىق مۇكەممەل ئوزۇقلۇقتا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بۇ پاكىت بىزنى ئەڭ مۇھىم يېمەكلىككە ئازراق قۇرۇغاندىن كېيىن مۇكەممەل بولۇشتىن توختايدۇ ، دېگەن مۇھىم يەكۈننى ئېلىپ كەلدى. ئاندىن

ئوچاق ، ئاشخانا ۋە ھۆركىرىگەن ماشىنىلارنىڭ ئېڭىكىدىن چىققان ماددىلارنى قانداق ئوزۇقلۇق دەپ قارايمىز؟

قانداقلا بولمىسۇن ، ھايۋانات جانلىقلىرى قىشنىڭ بىر نەچچە ئاي ئىچىدە يېڭى يېمەكلىكلەردىن مەھرۇم قالغاندا ئېغىر زىيانغا ئۇچرىمايدۇ.
چۈنكى ئۇلار ئەتىياز ۋە ياز پەسلىدە كەمتۈكلۈكنى تولۇقلايدۇ ، ئۇ ۋاقىتتا بارلىق تەبىئەتلەر قايتىدىن ھاياتلىققا ئېرىشىدۇ. تەبىئەت ئۇلارنى ئاشۇ تۇرمۇش شەكلىگە سىڭدۈردى. قۇرۇتۇلغان ئۇرۇق ، دانلىق زىرائەتلەر ۋە تومۇرلار ھەقىقەتەن جانلىق يېمەكلىكلەر ، ئەمما ئۇلار ئېنېرتسىز ۋە ئۇيقۇسىز ھالەتتە. تەلىيىمىزگە ، ئۇلار سۇغا چىلاپ ، سوغۇق ھاۋادا بىر-ئىككى كۈن ساقلىنىپ ، ئاسانلا قوزغىلىدۇ ، قوزغىتىلىدۇ ۋە مۇكەممەل ئوزۇقلۇققا ئايلىنىدۇ. شۇڭلاشقا ، پەقەت بىخلانغان (ئاكتىپلانغان) دانلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئىنسان يىلنىڭ بارلىق پەسىللىرىدە ۋە دۇنيانىڭ ھەر قايسى بۇلۇڭ-پۇچقاقلىرىدا مۇكەممەل ئوزۇقلۇققا ئېرىشىش پۇرسىتىگە ئېرىشىدۇ. ئاندىن ئۇ قالغان مىڭلىغان يېڭى ۋە ئىشتىھاسىز يېمەكلىكلەردىن پايدىلىنىپ ، ئۇنىڭ يېمەك-ئىچمىكىگە كۆپ خىل تونۇشتۇرۇش ۋە تۇرمۇشنى تېخىمۇ يېقىشلىق قىلالايدۇ.

ھاياتلىق ئېنېرگىيە ۋە ماددىنىڭ تەشكىللىنىشى. ماشىنا ياساشنى ئويلىغىنىمىزدا ، لايىھەگە ئاساسەن بارلىق زۆرۈر زاپچاسلارنى بىر يەرگە توپلايمىز ، ئەڭ ئاخىرقى تەپسىلاتلار تاماملانغان ھامان ماشىنا ئادەملىرى ئىشلەيدۇ. ئىنسان زاۋۇتىنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدىغان ئامىل باشقا بارلىق زەررىچىلەر بىلەن بىرلىشىپ ، جانلىقلارنىڭ قۇرۇلمىسىنى تاماملاپ ھەرىكەتكە كەلتۈرگەن روھ دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالاھىدە ئاقسىل ، ۋىتامىن ۋە
مىنېرال ماددىلار ۋە بارلىق يەككە ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى

بۇنىڭدىن كېيىن مۇنازىرە قىلىشنىڭ ئاساسى بولماسلىقى كېرەك

ئالدىنقى بۆلەكتە بارلىق يېيىشلىك كۆكتاتلارنىڭ تەركىب تاپقانلىقىنى كۆردۇق
ئوخشاش ئېلېمېنتلار ، ھەمدە ئۇلارنىڭ خىمىيىلىك ۋە فىزىكىلىق خۇسۇسىيىتىدىكى پەرق ئۇلارنىڭ تەركىبى ۋە مولېكۇلا قۇرۇلمىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىدىن بولىدۇ. بەختكە قارشى ، بىئولوگلار بۇ ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدىغان پاكىتنى نەزەردىن ساقىت قىلىپ ، پۈتۈن ئىلىم-پەننى يېمەكلىك مەھسۇلاتلىرىدا بايقىغان ھەر خىل مۇرەككەپ بىرىكمىلەرنى ئاساس قىلدى. ئۇلارنىڭ تەجرىبىخانىلىرىدا ئېلىپ بېرىلغان بايقاشلار بىلەن مەست بولۇپ ، ئۇلار تەبىئەتنىڭ ئاشۇ ئېسىل تەجرىبىخانىسىغا كۆزلىرىنى يۇمۇپ ئاچقۇچە ، بىز ئۇنىڭغا بىر تال ئۇرۇق يەتكۈزىمىز.

كۆزنى يۇمۇپ ئاچقۇچە ، ھەمدە بىر قانچە ھەپتە ئىچىدە ، ئەڭ مۇكەممەل يېمەكلىكلەر ئورگانىزىمنىڭ بارلىق ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ. ئەمما ئۇلار يا تەبىئەتنىڭ ئاشۇ سېخىي مولىلىقىدىن قېچىپ كېتىدۇ ياكى ئۇنى كۆيدۈرۈۋېتىدۇ ۋە يوقىتىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئېچىنىشلىق تەجرىبىخانىلىرىدا ، ئۇنىڭغا بەزى يىراقلارغا ئوخشايدىغان بەزى ئۆلۈك ماددىلارنى تەييارلايدۇ. ئۇلار ھازىر ھەر خىل ئىسىم ۋە سانلار بىلەن ھۆرمەتكە سازاۋەر بولۇپ ، ئۇلارنى ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ ئەزالىرى ۋە بىگۇناھ بالىلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ.

شۇڭا ، ئۇلار ئۆزۈمدىن بىر نەچچە خىل ئوخشىمىغان ماددىلارنى تاپقانلىقىنى ئېيتتى
ئۆزۈمنىڭ تەركىبىدە باشقا نەرسىلەر يوقتەك تەركىبلەر بار. ئۇلار بارلىق تەبىئىي ۋە تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرگە ئوخشاش ئىشلارنى قىلىدۇ ، ئۇلار بۇ تەركىبلەرنىڭ ھېچقايسىسىنى تاپالايدىغان يېمەكلىكلەر بىزگە بېرىلگەن ئوزۇقلۇقنىڭ مەنبەسى سۈپىتىدە تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇنداق يىراقنى كۆرەلمەسلىكنىڭ نەتىجىسىدە ، ئەڭ زىيانلىق يېمەكلىكلەر تولۇق تەڭپۇڭلۇق ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە ئېپادىلىنىدۇ.

پەقەت قەلەم ئېلىپ ، بىئولوگلارنىڭ كالادىن ئېرىشكىلى بولىدىغان يېمەكلىكلەردە بايقىغان ماددىلارنىڭ تىزىملىكىنى تۈزۈڭ: كالا گۆشى ، جىگەر ، مېڭە ، يۈرەك ، سۈت ، ھەسەل ۋە پىشلاق. ئەمدى بىز ئۇلارنىڭ بۇ خىل ماددىلارنىڭ توپا ، پاخال ياكى ئورتاق تاغ ئۆسۈملۈكلىرىدىكى ئوخشاش شەكىلدە بايقىيالايدىغان ياكى قىلالمايدىغانلىقىنى كۆرۈپ باقايلى. Ofcourse not. شۇنداقتىمۇ ھېچكىم ئىنەكنى ئىنكار قىلالمايدۇ ، كالىنىڭ بەدىنىنى ياساشقا بارىدىغان خام ئەشيا دەل شۇ ئۆسۈملۈكلەر. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى ، پۈتۈن كالا پۈتۈنلەي ئاشۇ ئوت-چۆپلەردىن شەكىللەنگەن. ئەگەر بىز ھايۋانات يېمەكلىكلىرىنى گۆشخور ھايۋان ئۈچۈن پۈتۈنلەي يېتەرلىك ئوزۇقلۇق دەپ قارىساق ، بۇنىڭ سەۋەبى ، ئولجىنىڭ پۈتۈن جەستى تېرىسى ، سۆڭىكى ، قېنى ۋە گۆشى بىلەن ، تېخىمۇ مۇھىمى ، بارلىق جانلىق ھۈجەيرىلىرى مۇكەممەل بولغان ئوزۇقلۇق قىممىتى باراۋەر. ئوتلاققا. ئەمما سۈت ، سېرىق ماي ياكى گۆشنىڭ ئايرىم قىممىتى نېمە؟ ئۇلارنىڭ ھەر بىرىدە ئورتاق ئوت-چۆپنىڭ قىممىتى چەكسىز بولۇپ ، ئۇ خام ھالەتتە. پىشۇرغاندىن كېيىن بۇ ماددىلارنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ قالدۇقلىرىغا كەلسەك ، كۆچەيتىشنىڭ ھاجىتى يوق. شۇڭلاشقا ، بىز ئاددىي كىشىلەر تەرىپىدىن ئەسىرلەر بويى ئۇلۇغلانغان سۈت ياكى گۆشنىڭ ھەقىقىي ئوزۇقلۇق قىممىتىنى ھېس قىلايلى!

شۇڭلاشقا ، بىز قورۇتۇلغان ۋە بۇزۇلغان سۈتنىڭ ساناقسىز سورتلىرىنىڭ قەلەي ۋە قۇتىلىرىنى زىننەتلەيدىغان ئاشۇ ئېلانلارنىڭ ھەقىقىي قىممىتىگە ھۆكۈم قىلايلى.

ئادالەت بۇنىڭدىن كېيىن بۇنداق ئېلان تارقاتقۇچىلارنى ئېلىپ كېلىپ قاتتىق جازالاشنى تەلەپ قىلدى ، چۈنكى مىليونلىغان بالىلارنىڭ ئۆلۈمىدىكى مەسئۇلىيەت ئۇلارنىڭ مويىنىدە.

مەن شۇنى ئېتىراپ قىلىمەنكى ، ئىنسان مەڭگۈ يېڭى نەرسىلەرنى ئۆگىنىشنى ، تەبىئەتنىڭ سىرىغا سىڭىپ كىرىشنى ، بىلىمنىڭ نەزەر دائىرىسىنى كېڭەيتىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. بولۇپمۇ بىر زاۋۇتنىڭ ئىگىسى ئۆزىنىڭ زاۋۇتىغا كېرەكلىك خام ئەشيانىڭ سىرى بىلەن تونۇشۇشى كېرەك.

تەتقىقات ئالىملىرى تەكشۈرۈشنى تەجرىبىخانىسىنىڭ تۆت تېمى ئىچىدە چەكلەپ قويسۇن ، تاكى ئۇلار سىنىقلىرىدا ياسالغان بىرىكمە تەركىبلەردىن تەركىب تاپقان ئۇرۇقتىن ئۆسۈملۈك يېتىشتۈرەلەيدىغانغا قەدەر. ئاندىن ئۇلارنىڭ ئەقىل-پاراستى تەبىئەتنىڭ ئەقىل-پاراستى بىلەن باراۋەر بولىدۇ. ئەمما دۇنيامىز ئاللىقاچان مۇشۇنداق ئۇرۇقلار بىلەن تولغان بولۇپ ، بۇ ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ بارلىق زۆرۈر ئېھتىياجىنى قاندۇرىدىغان ئەڭ يېتەرلىك ئوزۇقلۇقنى ئېرىشىمىز. ئۇ ئوزۇقلۇق كەمتۈكلۈكنىڭ ئازراق ئىزىدىن خالىي.

ئۇنىڭدا ھېچقانداق ماددا كەم ئەمەس. ئارتۇقچە نەرسە يوق. ھەر بىر تەركىبنىڭ سۈپىتى ، مىقدارى ۋە ئىقتىدارى ئەڭ توغرا ھېسابلاش ئارقىلىق بەلگىلىنىدۇ.

ئۇلار ئاقسىلنى ئىستېمال قىلىشىمىزنى ئېيتىدۇ ، چۈنكى ئاقسىل سالامەتلىككە پايدىلىق. لېكىن بىز قانچىلىك ئىستېمال قىلىشىمىز كېرەك؟ كۈندىلىك تەلىپىمىز ئۈچۈن ئومۇمەن بىرلىككە كەلگەن سان بارمۇ؟ خىش بىنا سېلىش ئۈچۈن زۆرۈر ، ئەمما بىز ئەلۋەتتە خىشلارنى قالايمىقان دۆۋىلەپ قويمايمىز ياكى ھېچقانداق مىناميوتسىز بىر-بىرىمىزگە ياتقۇزالمايمىز.

يېڭى تېخنىكلار مەيدانغا قەدەم قويدى. ئۇلار كۆچۈپ كەتتى
بىر قاتار مۇرەككەپ زاۋۇتلارنىڭ تەجرىبىلىك ئىنژېنېرى ، ھازىر ئۇلار بۇ زاۋۇتلارنى ئۆزى ساقلاپ قېلىش ۋە تىجارەت قىلىشنى خالايدۇ.
ھەممىلا جايدا خام ئەشيا پارچىلىرى ئىختىيارى توپلانغان.
ئۇلارنىڭ ھەر بىرى ئاسان قول سېلىپ قويالايدىغان نەرسىلەرنى زاۋۇتقا بېرىدۇ. بىرى تاش ، يەنە بىرى تۆمۈر ئېلىپ كېلىدۇ. ئۈچىنچىسى لاي ، تۆتىنچى سۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى مۇقىم پىلان ياكى لايىھە بىلەن بىللە توپلىنىدۇ ، ئاندىن ئۇلار بارغانسىرى كۆپىيىدۇ.

ئورغۇنلىغان ئورگانىك ۋە ئانئورگانىك ماددىلار توختىماي ئۇلارنى ھاسىل قىلىدۇ

تاشقى كۆرۈنۈشى. بىرى ماشىنىنى مەلۇم بىر نەرسە بىلەن تەمىنلەيدۇ ، ئۇنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويدى. يەنە بىرى ئۇنى بىر چېلەك ئىككىنچى ماددا بىلەن تولدۇرۇپ ، ئۇنىڭ تېخىمۇ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويدى. شۇنداق قىلىپ ھەممە ئادەم ئۆزىنىڭ خام ئەشيالىرىنىڭ تەركىبلىرىگە ئوخشايدىغانلىقىنى تەسەۋۋۇر قىلغانلىرى بىلەن زاۋۇتنى بوغۇپ قويىدۇ. تەجرىبە ئېلىپ بېرىلىدۇ ، تۇگىمەس سىناقلار. بىر تەرەپتىن ، بىر تۇركۇم ئەخمەق كىشىلەر بۇ خام ئەشيانى كۆيدۈرۈۋەتتى يەنە بىر تەرەپتىن ، ھەممە ئادەم ئالدىراپ-تېنەپ كۆلۈپ كەتكەن كۆلدىن قانداق قالدۇق نەرسىلەرنى ئېلىپ زاۋۇتنىڭ ئېغىزىغا يەم بېرىدۇ.

تەبئىيكى ، زاۋۇت تەرتىپسىز ئىشلەشكە باشلايدۇ. تېخىمۇ كۆپ
زاۋۇت نورمال ئىشلىمىسە ، بۇ بىخلانغان مۇتەخەسسىسلەر تىرىشچانلىقىنى شۇنچە كۆپەيتىدۇ. ئۇلار بۇ ئۇسۇل ۋە يېڭى ئۇسۇل ۋە يېڭى ماتېرىياللارنى ئىزدەيدۇ. بۇ قاينام-تاشقىنلىقتا ئۇلار خام ئەشيانىڭ ئەڭ مۇھىم خىمىيىلىك تەركىبلىرىنى ئاياق-ئاستى قىلىدۇ ، يوقىتىدۇ ياكى كۆيدۈرۈۋېتىدۇ ، تەركىبلەر بەزىدە بەك كىچىك بولۇپ ، ئۇلار دىققەت قىلمايدۇ. ئۇلار تىرىشچانلىقىنىڭ ھېچقانداق پايدىسى يوقلىقىنى ، زاۋۇتنىڭ ئەھۋالىنىڭ بارا-بارا ناچارلىشىۋاتقانلىقىنى كۆرگەندە ، ئۇلار يەنىلا چۆل-باياۋانغا بېرىپ ، زاۋۇتنىڭ خام ئەشياسى بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق پۈتۈنلەي يېڭى ماددىلارنى تاپالايدۇ ۋە ئۇلارنىڭ ياردىمى بىلەن ئۇلارنىڭ زاۋۇتنىڭ مەشغۇلاتىنى تەڭشەشكە تىرىشىدۇ. بىر مەزگىل ئىچىدە ، بۇ يېڭى ماددىلارنىڭ بىرى زاۋۇتنىڭ ۋارقىراشىنى توختىتىدۇ ، يەنە بىرى ئۇنىڭ تېشىش ئاۋازىنى پەسەيتىدۇ ، ئۈچىنچىسى بەزى مېخانىزملارنىڭ مەشغۇلات سۈرئىتىنى ئاستىلىتىدۇ ، تۆتىنچىسى بۇنىڭغا سېلىشتۇرغاندا ، ئۇلارنى تېخىمۇ تېزلىتىدۇ. بۇ ئۆزگىرىشلەر ئۇلارغا ياخشى ئالامەتلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار خۇشاللىقتىن سەكرەپ ، كىچىك بالىلارغا ئوخشاش چاۋاك چالدى ، ئاندىن ئۇلار «كۆچلۈك ۋە تېخىمۇ ئۈنۈملۈك» ماددىلارنى ئىزدەشكە باشلىدى. بەزىدە ، زاۋۇتنىڭ بەزى بۆلەكلىرى پۈتۈنلەي توختاپ قالىدۇ ياكى ئۇلار نورمال ئىشلىمەيدۇ ، شۇڭا قوشنىلىرىنىڭ بىخەتەرلىكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. دەل شۇ ۋاقىتتا ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ ئەڭ قالتىس ماھارىتىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار ماھارەت بىلەن ئۇ «پايدىسىز» زاپچاسلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

بۇ تىرىشچانلىقلارنىڭ پۈتۈنلەي مەغلۇبىيەت بىلەن ئاخىرلىششى ۋە زاۋۇتلارنىڭ كەينى-كەينىدىن ئىشتىن بوشتىلىشى ھەيران قالارلىق ئىش ئەمەس. ئەمما كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان ئىنژېنېرلار ئۈمىدنى يوقاتمايدۇ.

ئۇلار ئۇمىدسىز سىناقلىرىدا چىڭ تۇرۇپ ، ئۇلار رەت قىلغان ئاشۇ زاۋۇتلارنىڭ ھەقىقىي ئىنژېنېرىنى ، ئۇلارنىڭ تەبىئىتىنى ئەسلەشنى رەت قىلدى.

ئادەم بەدىنىنى زاۋۇت بىلەن ئۇدا سېلىشتۇرۇش ئوبرازلىق ئېلىپ بېرىلمايدۇ. چۈنكى ئادەم بەدىنى ھەقىقەتەن باشقا زاۋۇتلارغا ئوخشاش زاۋۇت ، بۇ پەرق ئادەتتىكى زاۋۇتقا قارىغاندا تېخىمۇ مۇرەككەپ ، ئۇنىڭ زاپچاسلىرى بەك كىچىك بولغاچقا ، كۆپىنچىسى ئىنسانلارغا كۆرۈنمەيدۇ ۋە چۈشەنمەيدۇ.

يۇقىرىدىكى ئىنژېنېرلارغا ئوخشاش ، بىزنىڭ بىئولوگلىرىمىزمۇ تەجرىبە ئېلىپ بارىدۇ
ئىنسانلارغا قولىدىكى ئەڭ قورقۇنچلۇق ئەسۋابلار ، مۇمكىن بولغان ئەڭ ئاساسلىق يېمەكلىكلەر ، ھەر خىل بىرىكمە تەييارلىقلار ۋە ئىنسانىيەتكە مەلۇم بولغان بارلىق ئەجەللىك زەھەرلىك ماددىلار ئارقىلىق ئىنسانلار ئۈستىدە. ئۇلار تۆگمەس تىزىملىكلەرنى ماددىلارنىڭ ئىسمى بىلەن ئېلان قىلىدۇ ۋە كىشلەرنى قايمۇقتۇرىدىغان تەۋسىيەلىرى بىلەن ئازدۇرىدۇ. ھەر بىرى ئۆزىنىڭ نېمىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ ، ھەر بىرى كاللىسىغا كەلگەننى ، باش بارماق قائىدىسى بويىچە ئىختىيارى ھەرىكەت قىلىدۇ دەيدۇ.

ئۇلار مىڭلىغان توملارنى تولدۇرىدۇ ۋە ئۇلار بىلەن دۇنيانى كەلكۈن بېسىپ كېتىدۇ ، ئۇلار رادىئودا گۈلدۈرماما قىلىدۇ ، گېزىتلەردە ئېلان چىقىرىدۇ.
ئەمما ئۇلارنىڭ قىلغانلىرىنىڭ ھەممىسى يالغان ، ئۇلارنىڭ ئېيتقانلىرى بىر-بىرىگە زىت.
ئۇلار ئەڭ زىيانلىق ماددىغا ئىنتايىن پايدىلىق دەپ ۋەكىللىك قىلىدۇ ، ئەمما ئۇلار زۆرۈر بولغان نەرسىلەرنى ئىشلىتىشنى چەكلەيدۇ. قارشى ئېلىش ۋە قايمۇقتۇرۇشنىڭ بۇ قايمۇقتۇرۇشىدا ، ئاپتورلار ئۆزى گۇمان ۋە قارارسىزلىق پاتقىقىغا پېتىپ قالدى ، تاماشىبىنلىرى گاڭگىراپ ۋە گاڭگىراپ قالدى.

بۇ جەرياندا ، ئەپسۇس ، بىزگە ئەڭ يېقىن كىشىلەر بۇ ھاياتتىن مىليونلارچە ۋاقىت كېتىدۇ ، ئۇلارنىڭ مۇۋاپىق ۋاقتىدىن بۇرۇن.

مەن دۇنيادىكى بارلىق ئالىيجاناب پىكىرلىك ئەرلەرنىڭ چىقىشىنى مۇراجىئەت قىلىمەن
پەقەت ئۇلارنىڭ سالامەتلىكى ۋە مۆشۈكئېيىق ۋە تۇغقانلىرى ئۈچۈنلا ئۇلارنىڭ ھورۇنلۇق پەرۋاسىزلىقى. ئۇلار مەن بىلەن قول تۇتۇشسۇن ، شۇنداق بولغاندا بىزنىڭ ئىتتىپاقلىق كۈچىمىز بىلەن ئىنسانىيەتنىڭ كۆزىنى ئاچىمىز ، ھازىرقى خاتا ئوزۇقلىنىش ئادىتىمىزنى ئۆزگەرتىپ ، بۇ دەھشەتلىك قىرغىنچىلىقلارنى توختىتىمىز.

ھەر بىرىمىز كۆزنى ئاچايلى ۋە زامانىۋى مەدەنىيەتنى ھاقارەتلەيدىغان كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان سەتچىلىكلەرنى ئەستايىدىل كۆزىتەيلى. ئالىملىرىمىز قوللانغان خاتا پوزىتسىيە ئارقىلىق ، پايدا ئالغۇچىلار ۋە ھايانكەشلەر بۇ ساھەگە قەدەم قويىدى. ئەڭ زىيانلىق ۋە ئېغىر دەرىجىدە زىنا قىلىنغان يېمەكلىكلەر ۋىتامىنلارنىڭ مول مەنبەسى سۈپىتىدە ئەركىن تەشۋىق قىلىنىدۇ ۋە شۇنداق

ئاممىغا ئوچۇق سېتىلدى. ئۇلار پېچىنە-پىرەنىك ، تاتلىق يېمەكلىكلەر ، كوكاكولا ۋە لىمون سۇيى قاتارلىق يۇمشاق ئىچىملىكلەر ، قورۇلغان گۆش ، قورۇتۇلغان سۈت ۋە باشقا مىڭلىغان خىلمۇ-خىل يېمەكلىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ، ئۇلار ئەڭ مۇھىم ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىدىن پۈتۈنلەي مەھرۇم قىلىنغان ، بولۇپمۇ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ۋە كىشلەرنى ئۆلتۈرىدىغان ئاسان. ئەڭ قىزىقىش ماددىلار بۇ يەردىن توپلانغان بولسا, ئۇ يەردە يۈز بېرىدىغان باھا ۋە كارتېللارغا قاچىلانغان, بىر قېتىم بىللە بولغان دىلىمات »گە تولدۇرۇلۇپ, جەزىملەشتۈرۈلگەن ئاممۋى بولمىغان ئىلمىي ئەرمەك هايۋانلارغا ئەۋەتىلگەن بولۇپ, ئۇزۇندىن بۇيان تونۇشتۇرۇلغان ۋە سېتىلغان سىمۋاتسىيە قىلىندى.

زامانىۋى تېبابەتچىلىك شۇنداق دەرىجىدە تاۋارلاشتۇرۇلدىكى ، شەخسىي تەجرىبىخانىلار دوختۇرلارغا ئۇلارغا ئەۋەتىلگەن بىمارلارغا بېرىلىدىغان ھەق ئۈچۈن% 50كومىسسىيە تۆلەيدۇ. ئەگەر بۈگۈنكى دۇنيادىكى بارلىق چىرىكلىكلەرنىڭ تەپسىلىي رەسمىنى ئوتتۇرىغا قويماقچى بولسا ، نەچچە يۈز توم تولدۇرۇشى كېرەك. هازىر ، مەن بۇ ۋەزىپىنى ئورۇنداشقا بوش ئەمەس.

بۇ ئارىلىقتا ، بىئولوگلار تەتقىقات جەريانىدا مەلۇم ۋىتامىننى تاپالايدۇ. بىر ئازدىن كېيىن ئۇلار بۇنىڭ ئاددىي بىرىكمە ئەمەس ، بەلكى ئون نەچچە ماددىنىڭ ئىنچىكە مۇرەككەپ ئىكەنلىكىنى بايقىدى ، ئۇلارنىڭ ھەر بىرى ئۈچۈن ئىسىم تاللايدۇ. بارا-بارا ئۇلار مەلۇم بىر خىل ۋىتامىننىڭ باشقىلار بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئۆزىنىڭ كۈچلۈكلىكىنى كۆرسەتمەيدىغانلىقىنى هېس قىلىدۇ ياكى ئۇلار جانلىقلارغا كىرگۈزۈلگەندە ، بىر ماددىنىڭ يەنە بىر ماددىغا ئۆزگىرىدىغانلىقىنى كۆزىتىدۇ.

سۇنئىي ۋىتامىنلارنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆرۈنەرلىك ۋە زىددىيەتلىك. ئەرلەر ئۆيىنىڭ خىشلىرىنى خىش زاۋۇتىغا تىزىپ قويمايدۇ ، ئاندىن بۇ خاتالىقنى تۈزىتىش ئۈچۈن ، ئۇلار غايەت زور تۈگىدىن ياسالغان مىناميوت تەييارلاپ ، بىناغا بىراقلا تۆكۈدۇ. خىشلارنىڭ سىرتقى يۈزىگە چاپلاشسا ، بۇ مىناميوت بىنانى شامال ۋە يامغۇردىن بىر مەزگىل قوغدايدۇ ، ئەمما ئۇ خىش ئارىسىدىكى بوغۇملارغا سىڭىپ كىرمەيدۇ ، ئەلۋەتتە ، ئۇ ھەرگىزمۇ قۇرۇلمىنىڭ ئىچكى قەۋىتىگە يەتمەيدۇ. بەزىدە ئاشۇ يالغان مىناميوتنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىشلىتىلىشى ئاندىن ئاساسى بىر ئاز تەۋرىگەن ھەر قانداق بىنا ئۆرۈلۈپ كېتىدۇ. بۇ بەزىدە ۋىتامىن ئوكۇل قىلىش جەريانىدا يۈز بېرىدۇ ، بىمار ئوكۇلدىن كېيىنلا ئۆلۈپ كېتىدۇ. قانداق قىلغاندا ئەڭ ئاز مىقداردىكى ئادەم ئۆلتۈرىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىغا ۋەكىللىك قىلالايدۇ؟

ئۇنىڭ ئادەم بەدىنىگە كىرىشى بەش مىنۇت؟ ئەرلەر قاچان ھوشىغا كېلىپ ، بۇنداق ئەخمەقلىقلارنى تاشلايدۇ؟ مەغلۇبىيەت ، ئۈمىدسىزلىك ۋە بەختسىزلىكنىڭ كۆپ بولۇشىغا قارىماي ، ئەرلەر خاتا ۋە ئاپەت خاراكتېرلىك يولدا چىڭ تۇرۇپ ، بىر قەدەممۇ چېكىنىشنى رەت قىلدى.

يېڭى كىتابلار توختىماي پەيدا بولىدۇ. كونا تىزىملىككە يېڭى تىزىملىك ۋە تەۋسىيەلەر قوشۇلۇپ ، زاۋۇتلاردىن ئەرلەرنىڭ ئەزالىرىغا توختىماي ئېقىۋاتقان زەھەرلىك كەلكۈن كېلىدۇ. ئەھۋال شۇنداق ئىكەن ، ئوزۇقلۇق ۋە مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلارغا مىڭلىغان توم يېزىلغان بولۇپ ، ھەممىسى ئوخشىمىغان كۆز قاراش ۋە كۆز قاراش ، ئوخشىمىغان تەپسىلات ۋە ئالاھىدىلىك ، ئوخشىمىغان تىزىملىك ۋە جەدۋەل.

بىر ئاز ئويلاپ باقايلى ، كىتابلار ئايرىم يېزىلغان
ۋىتامىن ۋە باشقا ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەۋسىيەلىرى ۋە كونكرېت يېمەكلىكلەرنىڭ تىزىملىكى ھەممىسى راست. بىز بۇنىڭدىن كېيىن بۇنىڭ ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلىنىشتىكى ئەمەلىي سىستېمىسى ياكى ئەمەسلىكى ۋە بۇ دۇنيادا ياشاشنى خالايدىغانلارنىڭ ئۇ كىتابلارنىڭ ھەممىسىنى يادقا ئۆگىنىشىمىز كېرەك بولغان ئېچىنىشلىق ئېھتىياج ئاستىدا ياكى ئەمەسلىكىنى ئويلىشىمىز مۇمكىن. تاغ ۋە جىلغىلاردا ، يىراق يېزا ۋە كەنتلەردە ياشايدىغان ، بۇنداق يېمەك-ئىچمەك تىزىملىكى ۋە ئۇستەللىرى بىلەن تونۇشۇش پۇرستى بولمىغان مىليونلىغان كىشىلەر قانداق بولىدۇ؟ ئۇلار ئاچلىقتىن ئۆلەمدۇ؟

ياق ، ياخشى دوستلار ، بىپەرۋالىق تورىڭىزدىن ئويغىنىڭ ، چۈنكى بۇ ئىنسان ئۈچۈن تەقدىرلەنگەن تۇرمۇش ئۇسۇلى ئەمەس. بۇنىڭغا ئوخشاش ھايات ھەقىقەتەن ھايات ئەمەس. بۇ بىر قاباھەتلىك چۈش. بىز ئوزۇقلۇق مەسىلىسىگە تۇتقان پوزىتسىيىمىزدە تولۇق ۋە دەرھال بۇرۇلۇش ھاسىل قىلىشىمىز كېرەك.

يەككە ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر توغرىسىدىكى نەشر بۇيۇملىرىنى توختىتىپ ، سۈنئىي ۋىتامىن ۋە زەھەرلىك دورىلارنىڭ رېتسېپلىرىنى بىراقلا توختىتىش كېرەك.

ئىنسانىيەتنى ئاشۇ قاباھەتلىك چۈشتىن بىر قېتىم قۇتۇلدۇرۇشنىڭ بىرلا يولى بار ، ئۇ بولسىمۇ بىزنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىمىزغا ۋە ئوزۇقلۇق ئادىتىمىزگە تۈپتىن ئۆزگەرتىش كىرگۈزۈش. بۇ ئادەتلەرنى توغرا ئوزۇقلىنىش سىستېمىسىنى ئىنسان ھاياتى بىلەن بىرلەشتۈرۈش ۋە ماسلاشتۇرۇش شەكلىدە ئۆزگەرتىش كېرەك. ئاندىن يەككە ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى تاللاش ئەمدى ھېچقانداق پايدىلىق مەقسەتكە خىزمەت قىلمايدۇ ، كىشىلەر كونكرېت پەرھىزلەرگە ئەمدى ئويلانمايدۇ. پەقەت مۇشۇنداق تولۇق تەڭپۇڭلاشتۇرۇلغان

يېمەكلىكلەرنى ئوخشاش ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئوخشاش ئۆيدە ساقلاش كېرەك. باشقىچە ئېيتقاندا ، ئادەم ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئۆزى تولۇق ئوزۇقلۇق بولۇشى كېرەك.

ئوقۇرمەنلەر پۈتكۈل ئىنسانىيەتنى يېتەكلەش ناھايىتى تەس دەپ ئويلىماسلىقى كېرەك بۇ ئېسىل يولنى بويلاپ. ئۇ پەقەت يەر يۈزىدە شۇنداق. مەن ئۇنىڭ بارلىق باسقۇچلىرىنى باشتىن كەچۈرگەنلىكىمنى بىلىمەن ، قىيىن بولۇشتىن يىراق ، بۇ ئىنتايىن ئاسان ۋەزىپە ، مەن ئۇنىڭغا بارلىق ۋاقتىم ۋە كۈچۈمنى سەرپ قىلىشقا تەييارمەن.

بىز باي ۋە كەمبەغەل ، چوڭ-كىچىك ، ئۆگەنگەن ۋە ئاددىي-سا‌ددا كىشىلەر تەرىپىدىن ئىستېمال قىلىنىغان يېمەكلىكلەر ئارىسىدا مەجبۇرىي تاللاش مەجبۇرىيىتى بولماي تۇرۇپ ، ساغلام تۇرمۇش كەچۈرەلەيدىغان شارائىت ھازىرلىشىمىز كېرەك. ئاندىن يېمەكلىك تاللاش بىزنىڭ تەم سېزىمىمىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ ، ئۇنىڭ تەلىپى ۋە ئارزۇسى تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى تاللاشتا تەۋرەنمەس يېتەكچىمىز بولىدۇ.

نېمىلا دېگەن بىلەن بىز بىئولوگلارنىڭ نېمىلەرنى ئىزدەيدىغانلىقى ۋە نېمىلەرنى ئىزدەيدىغانلىقىمىزدىن ھەيران قېلىشىمىز مۇمكىن
ئۇلارنىڭ ئاخىرقى مەقسىتى. بەلكىم ئۇلارنىڭ ئۆزىدە ئاخىرقى مەقسىتى ھەققىدە ئېنىق چۈشەنچە يوق بولۇشى مۇمكىن ، ئەمما مەن ئۇلارغا دەيمەن. ئۇلار ساغلام تۇرمۇش كەچۈرۈش ئۈچۈن بەدىنىمىزنىڭ قانداق ماددىلارغا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى بىلىشكە تىرىشىۋاتىدۇ. ئۇلار ئورگانىزىمدىكى ھەر بىر ۋىتامىن ۋە ھەر بىر مىنېرال ماددىنىڭ مۇۋاپىق ئىقتىدارىنى ئېنىقلاشنى خالايدۇ. ئۇلار مەلۇم بىر خىل ۋىتامىننىڭ ئۆسۈشىمىزنى غىدىقلايدىغانلىقىنى ، يەنە بىرىنىڭ يۇقۇملىنىشتىن ساقلايدىغانلىقىنى ، ئۈچىنچىسى چىشنى كۈچەيتىدىغانلىقىنى بايقىدى. ئەمما ئۇلار ئاشۇ ئاۋارىچىلىقلارغا ئۆزىنى بويسۇندۇرماي ، پەقەت بىر قېتىم ئافرىقا ئورمانلىقىنى زىيارەت قىلىپ ، ئۇ يەردىكى پىللاردىن كۆچلۈك پىل چىشى يېتىشتۈرۈش ئۈچۈن قايسى خىل كالتسىي دورىسى ئىستېمال قىلغانلىقىنى ياكى قايسى خىل ئاقسىلنى سورىسا ، تېخىمۇ ياخشى بولمامدۇ؟ ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ غايەت زور توپىنى توپلاشقا سەرپ قىلدىمۇ؟

ئويلاپ باقايلى ، نەچچە مىڭ يىل توختىماي جاپالىق ئىشلىگەندىن كېيىن ، ئۇلار كۆزلىگەن مەقسىتىگە يەتتى. ئۇلار ئاندىن بۇغداي ياكى باشقا بىر قىسىم كۆكتات تېنىدىكى بارلىق تەركىبلەرنى تونۇپ يېتەلەيدۇ ۋە ئۇلارنىڭ ئورگانىزىمدىكى فۇنكسىيەسىنىڭ تولۇق تەپسىلاتلىرىنى چۈشىنەلەيدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ شۇنچە ئەستايىدىللىق بىلەن ئىزدەۋاتقىنى ئاللىقاچان قولىدا ۋە مول. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار ئەڭ يۇقىرى چەككە يەتتى

بۇنىڭدىكى مەقسەت ، ئۇلارنىڭ نەچچە يىللاردىن كېيىن تەجرىبىخانىلىرىغا يېتىشىنى ئۈمىد قىلالمايدىغان مەقسەت. ئۇلار يەنە نېمىنى ئىزدەيدۇ؟

ئەمما ئوقۇرمەنلەر بىئولوگلارنى پۈتۈنلەي ئەقىلسىز ئادەم دەپ ئويلىماسلىقى كېرەك. ئۇلارنىڭ قىلغىنىدەك ھەرىكەت قىلىشقا ئاساسى بار ، ئۆز نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا ئۇلار بىر قەدەر كۈچلۈك ۋە كەسكىن سەۋەبلەر. چۈنكى ئالىملار «مەدەنىيەتلىك ۋە مەدەنىيەتلىك» كىشىلەر ئۇلار قاراڭغۇ ئورمانلاردا ياشايدىغان ، ياكى قوتان ۋە ئېغىلدا ياشايدىغان ئىپتىدائىي ئەرلەر ئەمەس. ئۇنداقتا ئۇلار قانداق قىلىپ ئىپتىدائىي ۋەھشىيلەرگە ئوخشاش ئاق بولكىسىنى ، مەززىلىك تورتلىرى ۋە مەززىلىك پىچىنە-پىرەنىكلىرىنى تاشلاپ ، ئاغزىنى خام بۇغداي بىلەن تولدۇرالايدۇ؟ ئەلۋەتتە ، پۈتۈنلەي ۋە بۇلغانمىغان بۇغداينى ئاق بولكا ياكى پېچىنە-پىرەنىككە ئايلاندۇرۇشتا ، ئۆلۈك كراخمال ۋە شېكەرنى ھېسابقا ئالمىغاندا ، ئۇنىڭ تۆمەنلىگەن ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى ۋەيران بولىدۇ ، ئەمما بۇ ئۇلارنى ئەندىشىگە سالمايدىغاندەك قىلىدۇ. ئۇلار بىزگە جانسىز كراخمال ۋە شېكەرنىڭمۇ «پايدىسى» بارلىقىنى ئۇنتۇپ قالمايدۇ. ئۇلار بەدىنىمىزنى ئىللىقلىق بىلەن تەمىنلەش ئۈچۈن كېرەكلىك ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەيدۇ ، ھالبۇكى ئەزالىرىمىز ، بەزلىرىمىز ۋە نېرۋىلىرىمىزنىڭ تەلىپى سۈنئىي ۋىتامىن ، مىنېرال ماددىلار ، يالغان ھورمون قاتارلىق ئاجايىپ «ئىلمىي» بايلىقلار بىلەن قاندۇرۇلدى. يەنە بىرى كۈچلۈك ۋە كۈچلۈك.

ئاخىرىدا ، سانائەت ، دوختۇرخانا ، دوختۇر ، سېستىرا ، دورىخانا ، ئوپېراتسىيە ئەسۋابى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ئۈسكۈنىلەردە قانداق ئىشلار يۈز بېرىدۇ؟
ئۇلارنى سېتىۋېلىشتا قانداق تىرىشچانلىق كۆرسىتىلمىگەن ۋە ئۇلارنى ياساشقا قانداق ئەمگەك سەرپ قىلىنمىغان! ئۇلار ئاشۇ ئۇششاق بۇغداي ئۈچۈن قانداق قىلىپ ئاشۇ «مۇۋەپپەقىيەت» لەردىن ۋاز كېچىدۇ؟ بۇنداق بىر قەدەمنى ئويلاشقىمۇ بولمايدۇ ، ئەمەلىيەتتە تېخىمۇ ئاز. ئەگەر مىڭلىغان ، ياق ، مىليونلىغان كىشى يۈرەك كېسىلى ، راك ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كەتسە ، بۇ ناھايىتى مۇھىم. ئەرلەر ھامان بەرىبىر ئۆلۈپ كېتىشى كېرەك ، ئۇنداقتا ئۇلارنىڭ سەل بالدۇر ئۆلۈپ ، بۇ دۇنيانىڭ ئازاب-ئوقۇبەت ۋە ئازابىدىن قۇتۇلۇشى ياخشى ئەمەسمۇ؟ ھازىرقىدەك ئادەم بەك كۆپ بولۇۋاتقان دۇنيادا 200ياشقىچە ياشاشنىڭ نېمە پايدىسى بار؟ بۇ خىل پوزىتسىيەدە كىشىلەر بارلىقىنى بىلگەندە ھەيران قالماڭ. شۇنى جەزىملەشتۈرۈشكە بولىدۇكى ، ئىنسانلارنىڭ كۆپىنچىسى جەسەت يېيىش خۇمارىغا ئوخشاش قارىغۇ بولۇپ قالدى. ئەمما مەن تەنتەنىلىك ھالدا پۈتۈن دۇنياغا شۇنى جاكارلايمەنكى ، بارلىق ئىنسانلار چوقۇم بولۇشى كېرەك

خام دۆلەتتىكى پىلانلار. بۇ تەبىئەتنىڭ بۇيرۇقى.

قانداقلا بولمىسۇن ، مەن ئىنكار قىلمايمەنكى ، بىئولوگلارنىڭ يېتەكچى مۇددىئاسى ئىزچىل ئىنسانىيەتكە خىزمەت قىلىش ئارزۇسى بولۇپ كەلگەن. ئەمما ئۇلار تىرىشچانلىقىنىڭ مەغلۇب بولغانلىقىنى كۆرگەندە ، خەتەرلىك تەرتىپنى بىر ئاز كېچىكتۈرمەي ئۆزگەرتىشى ۋە شۇ تېمىغا مۇناسىۋەتلىك كىتابلارنىڭ نەشر قىلىنىشىنى بىراقلا توختىتىشى كېرەك. بولمىسا ئۇلار چوقۇم كېيىنكى ئەۋلادلارنىڭ لەنىتىگە لايىق بولىدۇ. ئوزۇقلۇققا ئائىت كىتابلاردا ئۇچرايدىغان بارلىق زىددىيەتلىك پاكىتلار ۋە رەقەملەرنى بىر يەرگە توپلاپ ، بار بولغان دەلىللەرنى ئەستايىدىللىق بىلەن سېزىپ ۋە ئۆلچەپ چىقتىم ۋە ئوزۇقلۇقنى ھازىرغا قەدەر پۈتكۈل ئىنسانىيەت ئوخشاش ئويلىشىشى كېرەك دەپ ئاساسىي يەكۈن چىقاردىم. ئوخشاش.

بۇ يەكۈنگە كەلسەك ، گۈمانخورلۇقمۇ ، باشقىچە پىكىرمۇ بولماسلىقى كېرەك.

شۇڭلاشقا ، ھازىرغىچە نەشر قىلىنغان كىتابلاردا يەككە ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى ۋە ھەر خىل ئالاھىدە پەرھىزلەر ئۆز ۋەزىپىسىنى ئورۇندىغان بولغاچقا ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئوبوروتتىن چېكىندۇرۇلۇشى كېرەك ، شۇندىلا ئاۋامنىڭ ئەقلى ئۇلارنىڭ ئەقىلگە سىغمايدىغان ۋە زىددىيەتلىك نەزەرىيىسى بىلەن ئارىلاشماسلىقى مۇمكىن. . باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، ئاقسىل ، سەۋزە ، ماي ، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ رولى ۋە «پايدىسى» غا مۇناسىۋەتلىك كىتابلارنىڭ ھەممىسى چەكلىنىشى كېرەك. شۇڭا ئاشۇ خەتەرلىك نەشر بۇيۇملىرىنىڭ ھەممىسى بەزى يېمەكلىكلەرنىڭ قىممىتىنىڭ تەركىبىدىكى بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلاردا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاشقا ئۇرۇنۇشى كېرەك.

ھەتتا يازغۇچىلىرى بەزى مېۋىلەرنىڭ باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرغاندا ئەۋزەللىكىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە ئۇرۇنغان كىتابلارنىمۇ ئارتۇقچە دەپ قاراش كېرەك. كۆپىنچە ھاللاردا ، كەلگۈسىدىكى تەتقىقاتلار باشقا سىنىپلارغا سېلىشتۇرغاندا ، بىر تۈردىكى يېمەكلىكلەرنىڭ تەرەققىيات دەرىجىسى ۋە ئەۋزەللىكىنى ئېنىقلاش ئۈچۈن زۆرۈر سانلىق مەلۇماتلار بىلەن تەمىنلەش ئۈچۈن ، ئومۇمىي تەجرىبە ئېلىپ بېرىشقا يۈزلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن ، مېۋىلەر ، دانلىق زىرائەتلەر ، دانلىق زىرائەتلەر ، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر ، يېشىل كۆكتاتلار ۋە يىلتىزلارنىڭ كەڭ پەرقىنى ئېنىقلاش ئۈچۈن تەتقىقات ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

بۇنىڭدىن كېيىن ، بارلىق ئىلغار يازغۇچىلار ، ئالىملار ، دوختۇرلار ، ژۇرنالىستلار ۋە ئىنسانپەرۋەرلىك خادىملىرىنىڭ ئاساسلىق مەجبۇرىيىتى بولۇشى كېرەك ، تەبىئىي ئوزۇقلۇقنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان غايەت زور زىياننىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرىنى كەڭ خەلق ئاممىسىغا نامايان قىلىش ۋە كىشلەرنى شەرتلەرگە شەرتسىز بويسۇنۇشقا ئۈندەش. of nature.

ھەقىقىي بەدەن ۋە يالغان تەن

پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىدىغان ئىستېمالچى ئەمەلىيەتتە ئىككى ئادەمنىڭ بىرىكىشى. ئۇنىڭ ئىككى جەستى بار. بىرىنچى بەدەن ، ھەقىقىي ئادەم ھەقىقىي ئادەم بولۇپ ، ئۇ تەبىئىي ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق بارلىققا كەلگەن ۋە يەنىلا تەبىئىي ئوزۇقلۇقنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان. ئىككىنچى ئادەم «يالغان ئادەم» تەبىئىي ، پىشۇرۇلغان ، سۈنئىي يېمەكلىكلەر ئارقىلىق بارلىققا كەلگەن ۋە يالغۇز تەبىئىي ئوزۇقلۇق بىلەنلا ياشايدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ھۈجەيرىلەر ساغلام ، مەخسۇس ۋە ئاكتىپ بولۇپ ، ھاياتنى قوغدايدۇ ۋە ئادەمنى پۈتىدا ساقلايدۇ ، ئۇ پېتونلەي تەبىئىي يېمەكلىكلەر بىلەن ياسالغان ، ئوزۇقلۇق قىلىنغان ، مەشغۇلات قىلىنغان ۋە ئورنىنى ئالغان. بۇلار مۇسكۇللارغا كۈچ ئاتا قىلىدىغان ، يۈرەكنىڭ تارىيىشىنى تەڭشەيدىغان ، مېڭىنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچىنى بەدەنگە يەتكۈزىدىغان ۋە ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ھۈجەيرىلەردۇر. بۇ تەرەققىي قىلغان ھۈجەيرىلەردىن باشقا ، نورمال ھۈجەيرىلەرگە يۈزەكى ئوخشايدىغان باشقا ھۈجەيرىلەرمۇ بار ، ئەمما ئەمەلىيەتتە ئەڭ دەسلەپكى قۇرۇلما ، ئالاھىدە ئىقتىدار ئۈچۈن كېرەكلىك ماشىنا ۋە مېخانىزم كەمچىل بولۇپ ، ئادەتتە چېكىنىش ۋە كېسەل بولىدۇ. بۇ ھۈجەيرىلەر تەبىئىي ، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەر بەدىنگە تۇغۇلۇپ ، كۆپىيىدۇ ۋە كۆپىيىدۇ.

پىشۇرۇلغان يېمەكلىك خۇمارىنىڭ ئورگانىزمىدا ، ھەقىقىي ئادەم ناھايىتى ئاز ئىگىلەيدۇ ئۆي ھەقىقەتەن. ئەڭ نېپىز ئادەم بولغان تەقدىردىمۇ بەدەننىڭ خېلى كۆپ قىسمى ھەرىكەتسىز ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپىدۇ.

ھەر بىر بەز ياكى ئەزا مەلۇم ساندىكى ئاكتىپ ۋە مەخسۇس ھۈجەيرىلەرگە موھتاج ، ئەمما بۇ خىل ھۈجەيرىلەرنىڭ زۆرۈر تولۇقلىنىشى شەكىللەنگەن ھامان ، بېرىلگەن ئورگاندا قوشۇمچە ھۈجەيرىلەرنىڭ قۇرۇلۇشى توختايدۇ ،

بولمىسا ئۇ ھەددىدىن زىيادە چوڭ بولۇپ كېتىدۇ. ھازىر ، ئاكتىپ ھۆجەيرىلەر پەقەت تەبىئىي ئوزۇقلۇق ئارقىلىقلا بارلىققا كېلىدۇ ، چۈنكى يېمەكلىككە خۇمار بولغۇچى ئۇنىڭ بەدىنىنى زۆرۈر مىقداردىكى تەبىئىي يېمەكلىكلەر بىلەن تەمىنلىمەيدۇ ، شۇڭا ئەزا بۇ كەمتۈكلۈكنى تولۇقلاپ ، چوڭ-كىچىكلىكىنى مۇۋاپىق دائىرىدە ساقلىشى كېرەك. پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن ئىشلەپچىقىرىلغان مەلۇم ساندىكى ئاكتىپسىز ھۆجەيرىلەر. بۇنداق پايدىسىز ۋە پارازىت ھۆجەيرىلەر يېمەكلىك خۇمارىنىڭ بارلىق ئەزالىرى ۋە سىستېمىسىدا مول بولۇپ ، سۆڭەك ، تىرناق ۋە چاچنى ئۆز ئىچىگە ئالمايدۇ.

قانداقلا بولمىسۇن ، بەزى كىشلەرنىڭ ئورگانىزملىرى يەنىلا مەلۇم مەزگىل تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرگە قارشى كۆرەش قىلالايدۇ. دەرۋەقە ، ئىشتىھا تۆۋەنلەش ، ئاشقازان قالايمىقانلىشىش ، كۆڭلى ئايىنىش ، قۇسۇش ، ئۇيقۇسىزلىق ، باش ئاغرىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق يالغان ئادەمنىڭ شەكىللىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن پۈتۈن كۈچى بىلەن چارچىتىدۇ. يىراقنى كۆرەلمەيدىغان كىشىلەر بۇ خىل ئالدىنى ئېلىش ئالامەتلىرىنى ئورگانىزمىنىڭ بەزى ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى دەپ قارايدۇ ، شۇڭا ئۇلار تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى توختاتماي ، بىمارنى «ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە كۈچەيتىش» ئۈچۈن ، ئۇلارنى تېخىمۇ كۆپ ئىشلىتىشكە ئىلھاملاندۇرىدۇ. «ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى» يېمەكلىكلەرنىڭ ئۇدا ھۇجۇمىغا ئۇچرىغاندا ، ئۇزۇن ، سىزىلغان كۆرەش ھەقىقىي ئەرنىڭ مەغلۇبىيىتى بىلەن ئېچىنىشلىق ئاخىرلاشقاندا ، جانلىقلار قەيسەر قارشىلىقىدىن ۋاز كېچىشكە ۋە ئۆزىنى ئاشۇ تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرگە «ماسلىشىشقا» مەجبۇر بولىدۇ. بۇ يالغان ئادەمنىڭ تۇغۇلۇشىنىڭ سىگنالى بولۇپ ، ئۇ ناھايىتى تېزلا بۆرەدەك يەپ ، قارشى تۇرغىلى بولمايدىغان ئۆسۈپ يېتىلىدۇ. شۇنداقتىمۇ يىراقنى كۆرەلمەيدىغان كىشىلەر بۇ ئېششىنى ئەسلىگە كېلىشنىڭ ئىشەنچلىك بەلگىسى دەپ قارايدۇ.

ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بۇ قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاپ كەتتى ، بۈگۈنكى كۈندە نۇرغۇن بالىلار ئىككى تەن بىلەن تۇغۇلغاندا باسقۇچقا يەتتى. بۇنداق بالىلار دۇنياغا كېلىشتىن بۇرۇنلا يالغان ئادەمنى تەرەققىي قىلدۇرۇشقا باشلايدۇ. سىز يالغان ئەرنى ئاياللارنىڭ پۇتى ۋە پۇتىدىكى ھەر بىر قەدەمدە ، بالىلارنىڭ سېمىز مەگزىدە ، ئەرلەرنىڭ بويۇن ئومۇرتقىسى ۋە بويۇن قىسمىدا ۋە باشقا جايلاردا كۆرەلەيسىز. يالغان ئادەم ياش قىزلارنىڭ چىرايلىق قىياپىتىنى شەكلى ئۆزگەرتىپ ، قۇرامىغا يەتكەنلەرنى خىزمەت ئىقتىدارىدىن مەھرۇم قىلىدۇ. ئۇ ئىنسانلارنىڭ يۈرەك ، بۆرەك ، قان تومۇر ، بەز ۋە توقۇلمىلارغا سىڭىپ كىرىپ ، ئۇلارنىڭ پائالىيىتىنى پالەچ ھالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، ئۇ ھەقىقىي ئادەمنى چاڭگىلىغا ئېلىپ ئاستا-ئاستا سىقىپ بوغۇپ ئۆلتۈرىدۇ.

پىشۇرغان يېمەكلىككە خۇمار بولغۇچى بەزى مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئاچلىقنى قاندۇرغاندا ، بۇ شۇ پەيتتە ھەقىقىي ئەرنىڭ تويۇنغانلىقى ۋە يېمەكلىككە بولغان ئىنتىلىشىنىڭ يوقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەمما يالغان ئادەم تەبىئىي ئوزۇقلۇقتىن ھېچقانداق ئۇلۇشنى ئالالمىدى ، شۇڭا ئۇ ھازىر ئۆزىنىڭ ئالاھىدە يېمەكلىكلىرىنى تەلەپ قىلدى. ئىشلارنى ئالاھىدە ئەپسۇسلاندۇرىدىغىنى شۇكى ، ئۇ ئۆزىنىڭ پاسسىپ ئارزۇسىنى ھەقىقىي ئەرنىڭ ئېغىزى ئارقىلىق ئىپادىلەيدۇ. پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرگە بولغان ئىنتىلىش ئاشۇ ئالۋاستىنىڭ ھەۋىسى بولۇپ ، ھەقىقىي ئەرنىڭ تەلىپى بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق. ئاشۇ ھەۋەس ئىككى خىل رەھىمسىز ھەۋەس ، خۇمار ۋە سەلبىي ئارزۇ بىرلىشىپ كەتكەن پەيتتە ، ئاچكۆزلۈككە ئۆزگىرىدۇ.

بۇ يەردە ھەقىقىي ئادەم ھېچقانداق ئويلانماي ياكى ئويلانماي تۇرۇپ ، ئەك پەسكەش ۋەزىپىنى ئورۇندايدۇ. ئۇ كۈندىن-كۈنگە توختىماي جاپا تارتىدۇ ، قاتتىق ئازاب ۋە ئاۋارىچىلىق بىلەن پۇل تاپىدۇ ، ئاندىن ، تېخىمۇ چوڭ ئازاب ۋە ئاۋارىچىلىقلار بىلەن ، ئۇ جاپالىق تاپقان پۇلى بىلەن سېتىۋالغان تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى زىيانلىق ماددىغا ئايلاندۇرىدۇ ، ئۇنى بەدىنى ئارقىلىق بەدىنىگە تونۇشتۇرىدۇ ئۆزىنىڭ ئاغزى ، ئۇلارنى ئۆزىنىڭ ئۆستەك ئۆستەڭدە ھەزىم قىلىپ ، ئۇلارنى قانغا سۈمۈرۈپ ، ئۆزىنىڭ قۇچىقىدا بېقىپ تەربىيىلەيدىغان ۋە يىرگىنچلىك بەدىنىنى داۋاملىق ئاجىز مۇسكۇلدا ئېلىپ يۈرگەن ئاشۇ ئالۋاستىغا يەتكۈزدى.

بۇ يەردە ، مەن چوقۇم ئاقسىلنى مەدھىيەلەيدىغان ۋە سۈنئىي ۋىتامىنلارنىڭ يوشۇرۇن كۈچىگە يالغان ئۈمىد باغلىغان بىئولوگلاردىن سوراپ بېقىشىم كېرەك ، ئۇلار كوچىدا مېڭىپ تەۋرەنمەي تەۋرەنمەي ، تىترەپ تۇرغان ئاشۇ ئەر-ئاياللارغا ئىچ ئاغرىتمايدۇ ، غايەت زور ئېغىرلىقنى ئاران تارتالايدۇ. ئۇلارنىڭ ئاجىز پۇتىدىكى يالغان ئادەم. ئۇ كىشلەرنىڭ ۋىجدانى ۋە سەۋەبى نەدە؟ ئاشۇ ئامما پايدىسىز ياغ ۋە گۆش ئۇلارغا ئويلىنىشقا يېمەكلىك بەرمەمدۇ؟ نېمىلا دېگەن بىلەن ، جەسەت ئۇلارنىڭ «تولۇق تەگپۈگلاشقان» ھايۋانات ئاقسىلى ۋە «ھەزىم بولىدىغان» ئاق بولكىنىڭ مېۋىسى. پەقەت ئاشۇ سېمىز كىشلەرنى نان ۋە گۆشتىن مەھرۇم قىلىشقا تىرىشىڭ ھەمدە ئۇلارنى تەبىئەتنىڭ ئەڭ دەسلەپكى قانۇنىيىتى بىلەن بىر مەزگىل بېقىپ بېقىڭ ، ئاندىن بۇ شەيتان ئاممىسىنىڭ بىر نەچچە ئاي ئىچىدە قانداق ئېرىپ غايىب بولىدىغانلىقىغا دىققەت قىلىڭ.

ئاشۇ ئارتۇقچە نەرسىلەردىن قانچىلىك ئاسان قۇتۇلالايدىغانلىقىمىزنى ئويلاشقاندا گۆش دۆۋىسى ۋە ئۈنۈمى ئەڭ ئاددىي ۋە ئەسلىگە كېلىدۇ

تەبىئىي ئۇسۇل ، بىز نېمىشقا يۇقىرى ئوقۇش تارىخىغا ئىگە كىشىلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئىستىقبالى بولماي
تۇرۇپ ، خەتەرلىك ۋە ئەقىلسىز ۋاستىلەرنىڭ موتورىغا مۇراجىئەت قىلىدىغانلىقىنى ئويلىشىمىز مۇمكىن.

يالغان ئادەم پەقەت بۇزۇلغان ھۆجەيرىلەردىنلا ئەمەس ، بەلكى يەنە تەركىبلەردىن تەركىب تاپقان
ئارتۇقچە سۇيۇقلۇقلار ، مايلار ، بېتونلار ، تۇزلار ، زەھەرلىك ماددىلار ۋە باشقا زىيانلىق ماددىلار بولۇپ ،
ئۇلار ھەقىقىي ئەرنىڭ بارلىق بوشلۇقى ۋە توقۇلمىلىرىغا سىڭىپ كىرىدۇ. ھەر بىر كېسەللىك بۇنىڭ سىرتىدا ،
يالغان ئادەمنىڭ ھۆجەيرىسىدە بولۇشقا چاقىرىلىدۇ. يالغان ئادەمنىڭ ھۆجەيرىسىدىمۇ راك پەيدا بولىدۇ.

كېسەللىكلەر قانۇننىڭ دەخلى-تەرۇزغا ئۇچرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ تەبىئەت

زاۋۇتنىڭ بۇزۇلۇشىدا پەقەت ئىككى سەۋەب بار: كەمچىل
خام ئەشيادىكى تەڭپۇڭلۇق ۋە سىرتتىن كەلگەن تاسادىپىي زىيان. باشقا سەۋەب بولالمايدۇ. ئادەم
ئورگانىزىمىنىڭ سىرتقى مەنبەلەردىن كېلىپ چىققان تاسادىپىي زىيانلىرى (كۆيۈش ، زەخىملىنىش ،
زەھەرلىنىش قاتارلىقلار) ئاسانلا چۈشىنىلىدۇ ، ئۇلارنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللاردا ئىختىلاپ يوق.

بۇ تاشقى زىيانلار ئىچىدە ئۆزلۈكىدىن باشقۇرۇلىدىغان داۋالاش دورىلىرى ، سۈنئىي ۋىتامىنلار ، مىنېرال
ماددىلار ، ئىسپىرت ، نىكوتىن ، چاي ، قەھۋە شۇنداقلا ئورگانىزمغا ئېلىپ كەلگەن زىيانلار ۋە پىشۇرۇلغان
يېمەكلىكلەر بىلەن بەدەنگە كىرگۈزۈلگەن نۇرغۇن زەھەرلىك ماددىلار بولۇشى مۇمكىن. ھەممە ھەر بىر ئورگاندا
ساقلىنىدۇ.

ئىنسان ئۈچۈن بىردىنبىر ئىناق ۋە نۇقسانسىز خام ئەشيا
جانلىقلار تەبىئەت تەرىپىدىن بېكىتىلگەن خام ئەشيا ئۆسۈملۈك. بۇ ئورگانلاردا ئېلىپ بېرىلغان ئەڭ كىچىك
ئۆزگەرتىش ، بۇ زاۋۇتنىڭ خام ئەشياسىنىڭ ئىناقلىقىنى بۇزۇشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۆز نۆۋىتىدە يەنە شۇ
زاۋۇتنىڭ مۇۋاپىق تىجارىتىنى يۈتكەشنى كۆرسىتىدۇ. باشقىچە ئېيتقاندا ، ئۇ كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ.
تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتىگە ماس ھالدا ، بۇنى ئاقسۆڭەك دەپ قاراش كېرەك ، بۇ توغرىدا ھەرگىزمۇ گۇمان ۋە
كۆپ خىللىق بولماسلىقى كېرەك.

ئادەم زاۋۇتىنىڭ خام ئەشيالىرى «NOURISHMENT»دەپ ئاتالغان.

تەبىئەت ئىنسانلارغا كېرەكلىك خام ئەشيالارنى شۇنداق ئېنىق ھېسابلاش ئارقىلىق ياساپ چىققان بولۇپ ، بىر تال ئۈزۈم مېۋىسىنى ئاغزىمىزغا سالغىنىمىزدا ، ئۇ كىچىك مېۋىلەر پارچىلىنىپ پۈتۈن جانلىقلارغا تارقىلىپ ، ئۇنىڭ بارلىق ئېھتىياجىنى قامدايدۇ. ئۇ مېۋىلەر ئالدى بىلەن ئاددىي ھۈجەيرىلەرنىڭ دەسلەپكى قۇرۇلمىسىنى بەرپا قىلىدۇ ، ئاندىن ئۇ پەرقلەندۈرۈلگەن ھۈجەيرىلەرنىڭ بارلىق ئىچكى مېخانىزمىنى بەرپا قىلىدۇ ، ئىشلەپچىقىرىشقا كېرەكلىك خام ئەشيا بىلەن تەمىنلەيدۇ ، بارلىق زاپچاسلارنى تازىلايدۇ ۋە سىلىقلايدۇ ھەمدە بۇزۇلغانلارنى يېڭىلايدۇ ، ياشانغانلارنىڭ ئورنىنى ئالىدۇ. ياش ھۈجەيرىلەر تەرىپىدىن چارچىغان ھۈجەيرىلەر ، ماتورنى يېقىلغۇ بىلەن تەمىنلەيدۇ ۋە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ ، بەدەنگە كېرەكلىك ئىللىقلىق ۋە ئېنېرگىيە بېرىدۇ ھەمدە تەلەپ قىلىنغان باشقا ۋەزىپىلەرنى ئورۇندايدۇ.

ئوقۇرمەنلەر بەلكىم بەزىدە ھەپتە ياكى ئايلاپ مېۋە يېمەيدىغان ، ئەمما ئۇلار ھاياتلىقنى ساقلاپ قالالايدىغان كىشىلەر بار دەپ ئويلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ جاۋابى شۇكى ، ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، ئەڭ جەزملەشتۈرۈلگەن پىشۇرۇلغان يېمەكلىك خۇمارىمۇ پات-پات خام ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق. بەزى ۋاقىتلاردا نورمال ھۈجەيرىلەر ھەقىقەتەن ھەپتە ۋە ئاي ئاچ قالىدۇ ، ئەمما مېۋىلەر بەك قويۇق ھەم ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر بولغاچقا ، ئۇلارنىڭ ناھايىتى ئاز بىر قىسمى قانداقتۇر ئادەمنى پۈتىدا تۇرغۇزۇپ قويىدۇ.
ئەمما بۇ ئاچارچىلىق ئەقىلگە سىغمايدىغان ئۇزۇنغا سوزۇلسا (چۈنكى تېما ئۆزى بۇ ئاچلىقنى ھېس قىلمايدۇ) ، ئورگانىزمدا ھەر خىل قالايمىقانچىلىق ، يارا ۋە كېسەللىك ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ ، بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ ئېغىر بولغىنى يەلتاشما.

دانىخورەك چىققاندا ھۈجەيرىلەرنىڭ تەدرىجىي ئىسراپ بولۇشى بولۇپ ، يۇقىرى ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ بولماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كېيىن ، قىل قان تومۇرلارنىڭ تېمى يېرىلىشقا باشلىغان بولۇپ ، قاننىڭ ئىسراپ قىلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. چىش مىلىكى ھازىر جانلىق ۋە بەلغەم بولۇپ قالىدۇ ، چىش چۈشۈپ كېتىدۇ ۋە بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنى يارا بىلەن قاپلىنىدۇ. يىراقنى كۆرەلمەيدىغان كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە بۇ كېسەللىك پۈتۈنلەي ۋىتامىن Cكەملىكتىن كېلىپ چىققان. دۇنيادىكى بارلىق پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ، دورا ۋە سۈنئىي ۋىتامىنلارنىڭ بۇنداق بىمارنىڭ ھاياتىنى ساقلاپ قېلىش كۈچى يوق. ئەگەر ئۇ يېڭى مېۋە ياكى كۆكتاتلارنى ئالمىسا ، ئۇنىڭ ئۆلۈمى مۇقەررەر.

تەبىئەت ئىنسانلارغا بەكلا ھەۋەس قىلغان ، ئەمما ئىنسان بۇ ھەۋەستىن پايدىلانغان. ئامېرىكىلىق
EV Cowdry ستولوگ

ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «يامان سۈپەتلىك بولۇپ قالغان ھۈجەيرىلەرنىڭ تەربىيەلەنگەن مۇلازىمەتنىڭ بەدەن ئىقتىسادىغا بولغان زىيىنى ئېغىر ئەمەس ، چۈنكى ھەر خىل ئالاھىدە ھۈجەيرىلەردە ئېشىنچا ماددىلار بار ، ئېھتىياجلىق بولغاندا چاقىرغىلى بولىدۇ ، بۇ فىزىئولوگىيىلىك زاپاس دەپ ئاتىلىدۇ. توققۇزدىن بىرى. بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق قەۋىتى ، ئۆپكىنىڭ ، 1/2جىگەرنىڭ 3/4قىسمى ، قالقانسىمان بەز ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ 4/5قىسمى ۋە تالىنىڭ ھەممىسىنى بىخەتەر ھالدا ئېلىۋەتكىلى بولىدۇ »(راك ھۈجەيرىسى ، فىلادېلفىيە ۋە لوندون ، -1955يىل ، -5بەت). .(11دۇنيادىكى ئەڭ داڭلىق ستولوگمۇ يىراقنى كۆرەلمەيدۇ ، ئۇ بەزنىڭ توققۇزدىن بىرىنىڭ يوقىلىشىنى ئورگانىزمغا ئېغىر دەپ قارىمايدۇ. بېرىلگەن ئورگانىزم پۈتۈنلەي توختاپ قالغاندا ئاندىن ئۇنىڭغا زىيان كۆرۈلىدۇ. ئەمما كاۋدرىيىنىڭ تەتقىقاتى خام يېگۈچىلەرنىڭ خام ئوزۇقلۇقنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنىڭ تۆۋەنلىشىدىن كېيىن ئاكتىپ ھۈجەيرىلەرنىڭ سانىنىڭ نىسبەتتە تۆۋەنلىشىدىن كېلىپ چىققانلىقىغا ئىشىنىدۇ ، شۇڭلاشقا ، مەلۇم بەز ياكى ئەزانىڭ خىزمەت ئىقتىدارىدا بولىدۇ. ھەمىشە پىشقان يېمەكلىككە خۇمار بولۇپ قالغان ئەزالار ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال تولۇقلىنىشىنىڭ ئوندىن بىرى ياكى بەشتىن بىرىنىڭ ئەمگىكى بىلەن مەۋجۇتلۇقىنى ساقلايدۇ.

قانۇن بويىچە ھېسابات قىلىنغاندا

تەبىئىي كېسەلنىڭ يوشۇرۇنغانلىقى سەۋەب ھەممە نەرسە كۆندۈزدەك ئايدىڭلىشىدۇ. ئىستېمال قىلىنغان تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ مىقدارىنىڭ ئازىيىشى بىلەن نورمال ، ئاكتىپ ھۈجەيرىلەرنىڭ سانى ئازىيىپ كەتسىلا ، خام ئەشيا كەمچىل بولغانلىقتىن ، بەز ۋە ئەزالار مەشغۇلاتىدا مەغلۇپ بولىدۇ ۋە مەھسۇلات ناچار ، يېتەرسىز ۋە كەمتۈك بولىدۇ. نەتىجىدە ، بېرىلگەن بەز ۋە ئەزالار كېسەل بولۇپ قالىدۇ. يەنە كېلىپ ، سېلىشتۇرۇشقا سېلىشتۇرغاندا ئاز ساندىكى ئاكتىپ ھۈجەيرىلەر قېلىپ ، قالغانلىرى ئاچ ۋە چارچاپ كەتكەچكە ، يۈرەكنىڭ تېمى كېڭىيىپ كلاپانلار بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. تېرە ، ئۈچەي ، ئاشقازان ۋە بەدەننىڭ توختىماي بېسىمغا ئۇچرايدىغان باشقا سەزگۈر ئەزالىرى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. قىل قان تومۇرلار كېڭىيىدۇ ، ئاندىن يېرىلىپ كېتىدۇ ، نەتىجىدە ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ جاراھەتلىرى ، شىلىمشىق پەردىدىن ئاجرىلىپ چىقىش ، بوغماق ئۈچەي ، گېمورويى ، ئېكېما قاتارلىقلار. يېتەرلىك ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەنلىكتىن چىش چىرىپ كېتىدۇ چاچ كۆلرەڭ ياكى چۈشۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ، پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ئورگانىزمغا كىرگۈزۈلگەن زەھەرلىك ماددىلارنىڭ يىغىلىشى بىلەن بوغۇملار ئىقتىدارسىز بولىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ تاملىرى قاتتىق چۆكمىلەر بىلەن قاپلانغان. تاش (ياكى كالكۇلى) شەكىللەنگەن

دوۋساق قان تومۇر قېتىشىش ، يۇقىرى قان بېسىم ، قىزىلئۆڭگەچ ، رېماتىزم ، بوغۇم ياللۇغى ۋە باشقا بىر
قاتار كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئاخىردا ، ھازىر ئاپتوماتىك ھۇجۇمنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈش بىر قەدەر
ئاسان ۋەزىپە بولۇپ قالدى

راك.

ھېچقانداق پىشقان تاماق يېگۈچى ئۆزىنى ساغلام دەپ قارىماسلىقى كېرەك. ئۇنىڭ سالامەتلىكىنىڭ
ئاساسى ئۇ تۇغۇلۇشتىن بۇرۇنلا خۇمار بولۇپ قالغان تاماق يەيدىغان ئانا تەرىپىدىن قويۇلغان. ئۇنىڭ
ئەزالىرى چېكىنىدۇ ، ھەر بىر پەيتتە ئۇلار خەتەرگە دۇچ كېلىدۇ ياكى ئاخىرقى ئېنېرگىيە زاپىسىنى خورىتىدۇ. بۇ
قۇرلارنى ئوقۇغاندىن كېيىن ، كىم ئۇنىڭ سالامەتلىكىنى قەدىرلەپ ، ھاياتىغا كۆڭۈل بۆلسە ، چوقۇم بۇ
خەتەردىن قەتئىي قارار چىقىرىپ ، ئورگانىزمغا ئېلىپ كەلگەن زىياننى تولۇق ئەسلىگە كەلتۈرۈشى كېرەك.
بولۇپمۇ سېمىزلىك ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر بىر ئاز ئىككىلەنمەسلىكى
كېرەك ، چۈنكى ئۇلارنىڭ ھاياتى بىر تېمىغا ئېسىلىدۇ. ئۇلار ئەتە ئۆزلىرىنىڭ كۆتۈلمىگەن ئۇقتۇرۇشىدا
شۇملۇق «كۆتۈلمىگەن» سۆزىنىڭ پەيدا بولۇشىغا يول قويماسلىقى كېرەك. بۇ سۆز «مەدەنىيەتلىك»
ئادەمنىڭ ئەخمەق نادانلىقىنىڭ ئەڭ يارقىن دەلىلى.

كىچىك بوۋاق ھەرگىزمۇ سەۋەبسىز يىغلىماسلىقى كېرەك ئۇ ھەرگىز خاتىرجەمسىز كېچىنى ئۆتكۈزمەسلىكى ياكى
ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولماسلىقى كېرەك ، يەنىلا قىزىتمىسى ئاز. شۇنداقلا ئۇ ھەرگىزمۇ ۋىتامىن ياكى
كالتسىي كەملىك ھېس قىلماسلىقى كېرەك.
بۇلارنىڭ ھەممىسى پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ، سۈتلەر ۋە ئۇنىڭ پىشۇرغان ئانا سۈتىنىڭ ناچارلىقى. مەن
قايتا-قايتا جاكارلايمەنكى ، يېڭى تۇغۇلغان بالىنى پىشۇرغان يېمەكلىكلەرگە كۆندۈرۈش ئەڭ قەبىھ جىنايەت.
ھازىرغا قەدەر بۇ جىنايەتنى بارلىق ئاتا-ئانىلار مەقسەتسىز سادىر قىلدى بۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ئالدىن پىلانلانغان
جىنايەت دەپ قارىلىدۇ. ئەتە ، ھېچقانداق ئاتا-ئانا جىنايىتىنى يېنىكلىتەلمەيدۇ.

ئوپېراتسىيەنى قوبۇل قىلىش قارار چىقىرىشتىن ئىلگىرى ، بىمار تولۇق خام يېيىشكە مۇراجىئەت
قىلىشى كېرەك. ئەگەر بۇزۇلغان ئەزا ئاكتىپ ھۈجەيرىلەرنى تولۇقلاشنى يوقىتىپ قويمىغان بولسا ،
ساغلام ھۈجەيرىلەرنى تۇغۇش ۋە كېسەللەردىن قۇتۇلۇش ئارقىلىق تولۇق خىزمەت ئىقتىدارىنى ئەسلىگە
كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

شۇڭا ئىنسان ئورگانىزمىدا كېسەللەنگەن ھۈجەيرىلەر بولسىلا ، پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرگە
بولغان كۈچلۈك ئىنتىلىش مەۋجۇت. ئەمما بەدەن كېسەل ھۈجەيرىسىدىن تازىلانغاندىن كېيىن ،
پىشۇرۇلغان تاماقلارنى كۆرۈش ھەقىقىينى تولدۇرىدۇ

ئىنسان ھوُزوُرلىنىشىنىڭ ئورنىغا يىرگىنچلىك. «ئاچلىق» توُيغوُسى قانچە كوْچلوْك بولسا ، كىسەللىك شوُنچە چوڭقوُر بولىدوُ. قىسقىسى ، پىشوُروُلغان يېمەكلىككە بولغان ئىنتىلىش كىسەللىككە بولغان ئىنتىلىش بولوُپ ، بوُ ئارزوُنىڭ داۋاملىشىشى كىسەللىكنىڭ داۋاملاشقانلىقىنى بىلدوْرىدوُ. شوُڭلاشقا ، كىسەللىكنى بويسوُندوُروُش ۋە يوقىتىش ئوْچوْن ، يالغان ئادەمنى ئاچ قالدوُروُشقا توغرا كىلىدوُ.

راك بىمارلىرىنى دەرھال خام يېمەكلىكنىڭ ئىنتايىن چەكلىك يېمەكلىكىگە قويوُش كىرەك ، مەسىلەن كوْنىگە بىر قاداق ئالما ياكى ئوْزوْم.
بوُ سان ھەقىقىي ئەرنى ساقلاپ قىلىشقا يېتەرلىك ، راك ھوْجەيرىلىرى ئوُنىڭ ھىچقانداق ئوْلوْشىگە ئىرىشەلمىسە ، تەدرىجىي ئوْلىدوُ. مەلوُم ئوْلوْمگە ھوْكوْم قىلىنغان كىشىنىڭ ئاخىرىنى تىزلىتىش بەدىلى بىلەن ئىغىزنى رازى قىلىش ھوقوُقى يوق.

ئەمدى بىز زەھەرلىك چېكىملىك دەپ ئاتىغان 350،000 خىل زەھەرلىك ماددىنىڭ بىزگە قانداق پايدىلىق موُلازىمەتلەرنى قىلالايدىغانلىقىنى كوْروْپ باقايلى.
ئوُلار پەرقلىق ھوْجەيرىلەرنىڭ سانىنى كوْپەيتىپ ، ئاجىز ھوْجەيرىلەرنى كوْچەيتەلەمدوُ ياكى مېيىپ ھوْجەيرىلەرگە يېڭى ئىقتىدار بېرەلەمدوُ؟ ئوُلار ئاچ قالغان بەزلەرنى خام ئەشيا بىلەن تەمىنلىيەلەمدوُ ياكى ئوتتا ۋەيران بولغان ئوزوُقلوُق تەركىبلىرىنى ئالماشتوُرالامدوُ؟ ئوُلار يوْرەك موُسكوُلىنى كوْچەيتەلەمدوُ ياكى بوُلغانغان قان توموُرلارنى پاكىزلىيالامدوُ؟ ئوُلار بەدىنىمىزگە پىشقان يېمەكلىكلەر بىلەن كىرگوْزوْلگەن مەينەت ماددىلار ۋە زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ئوُدا ئىقىشىنى توختىتالامدوُ؟ ئاخىرىدا ، ئوُلار راك ھوْجەيرىسىنى بىر-بىرلەپ ئايرىپ يوقىتالامدوُ ياكى بەدەنگە قايتوُروُپ كىلەلەمدوُ؟ بەلكىم ئوُ زەھەرلىك ماددىلار بىزنىڭ ئوزوُقلوُقىمىزنىڭ ئايرىلماس بىر قىسمى بولوُشى موُمكىن ، نازارەت قىلىش ئارقىلىق تەبىئەت ئوُلارنى تەبىئىي يېمەكلىكلەرگە كىرگوْزوْشنى ئوُنتوُپ قالدى.

ئىشنىڭ ھەقىقىتى ئوُ ماددىلارنىڭ تەسىرى
ئالدامچىلىق ، ئالدامچىلىق ، ئىپىق ، زىددىيەتلىك ۋە ئوْزگەرمەس زىيانلىق.
زەھەرلىك چېكىملىكنىڭ پايدىلىق خوُسوُسىيەتلىرى توغرىسىدىكى كەڭ ئەدەبىيات دەۋرىمىزنىڭ ئەپسانىلىرى.
غايەت زور خوُراپاتلىق دوُنيا بوُ يەر شارىدىكى بارلىق خەلقلەرنى موُتلەق تەۋرىنىش ئاستىدا توُتوُپ توُرىدوُ ، ناچار دورىلار ئوْزلىرى تالانتلىقلارنىڭ رولىنى ئالىدوُ.

بىز چوقوُم ئىگىزلىكتىن چوْشوْپ ، بوُ مەسىلىلەرگە قارىتا رېئال پوزىتسىيە قوللىنىشىمىز كىرەك. ئوْزىدە چەكسىز كىچىك ھوْجەيرە ، بارلىق سوْنئىي زاۋوُتلارغا قارىغاندا تېخىموُ موُرەككەپ قوُروُلمىغا ئىگە. بوُ

ناھايىتى ئاددىي پاكىتتىن ئايانكى ، دۇنيادىكى بارلىق مۇتەخەسسىسلەر ئورتاق تىرىشىش ئارقىلىق ئەزەلدىن بىر جانلىق ھۆجەيرىنى بارلىققا كەلتۈرەلمىگەن. ۋەھالەنكى ، ھەر بىر ئەزا بۇ خىل ھۆجەيرىلەرنىڭ مىللىياردلىرىدىن تەركىب تاپقان. قانداقلا بولمىسۇن ، بىر ئادەتتىكى دوختۇر ئۆزىنى ئاشۇ كەڭ دۇنيانىڭ مۇتەخەسسىسى دەپ تەسەۋۋۇر قىلىدۇ. ئۇ دوختۇر بىر قىسىم زەھەرلىك «دورا» نىڭ نامىنى قەغەزگە يازغاندا ، ساددىلىق بىلەن ئۆزىنىڭ بىر خىل زەھەرلىك رېتسېپ ئارقىلىق مىللىي زاۋۇتلارنىڭ تەرتىپسىز ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدىغانلىقىنى پەرەز قىلدى. كىچىك بالىلىرىمنى قولۇمغا ئېلىپ ، نەچچە يىللار مابەينىدە ، مەن ئاشۇ كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان ، ھاياتلىق ئاتا قىلىدىغان ئۆمىدنى تېپىش ئۈمىدىدە بىر دۆلەتتىن يەنە بىر دۆلەتكە ئايلىنىپ كەتتىم! ئوخشاش بىر ئۈمىد بىلەن ، ھەر بىر بىمارنىڭ ئەھۋالى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، بۈگۈن دوختۇرنىڭ ئىشىكىنى چېكىدۇ ياكى دوختۇرخانا ئۆچرەتتە ئۇنىڭ ئورنىنى ئالىدۇ.

ھەر بىر كېسەللىكنىڭ بىردىنبىر داۋاسى پۈتۈنلەي بىمارنىڭ قولىدا. بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى مۆشۈكئېيىق ئوتىدا بايقىلىدۇ. بۇ ئوتنىڭ كەمچىلىكى بىلەن ئىنسانلارنىڭ بارلىق ئازاب-ئوقۇبەتلىرىنى يوقىتىۋېتىدۇ. تولۇق خام يېيىش ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئويناپلا قالماي ، تەسىرگە ئۇچرىغان ئەزا يەنىلا ھاياتىنىڭ بەزى ئالامەتلىرىنى ساقلاپ قالغان ئەھۋال ئاستىدا ، يېڭىدىن ئېغىر ۋە مۇرەككەپ بولغان بارلىق كېسەللىكلەرنى پۈتۈنلەي ساقايتىدۇ.

بۇ كىچىك كىتابتا مەن بۇ تېمىنى ئۇزۇن بىر تەرەپ قىلالمايمەن. پەقەت بىرلا مەسىلىنى كۆرستىش يېتەرلىك. يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى بۈگۈنكى ئىنسانىيەتنىڭ تومۇرى. بەزى دۆلەتلەردە يۈرەكنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى ئومۇمىي ئۆلۈش نىسبىتىنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكىنى ئىگىلەيدۇ ، بۇ نىسبەت داۋاملىق ئېشىۋاتىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرگە قارشى مەۋجۇت دورىلارنىڭ ھەممىسى نوقۇل تەدبىرلەردۇر. بەدەننى زەھەرلەش ، غىدىقلاش ياكى ئەكسىچە ، نېرۋىنى ئۆلتۈرۈش ۋە يۈرەك ھەرىكىتىنى قوزغىتىش ئارقىلىق ئۇلار ئورگانىزمنى قالدۇق كۈچلىرىدىن مەھرۇم قىلىدۇ. دوختۇرلارنىڭ يۈرەك سانجىقىنىڭ ئاساسلىق زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغانلىقىغا شاھىت. شۇنداقتىمۇ بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئىچىدە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى داۋالاشقا ئەڭ قۇلايلىق. خام ۋېگانىزىم ئاشۇ ئەقىلسىز قىرغىنچىلىقلارغا خاتىمە بېرىدۇ.

ئەگەر بىر نەچچە ھەپتە ياكى بىر نەچچە ئاي ئىچىدە يۈرەك سانجىقى سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىشكە مەھكۇم بولغان بىمار تەبىئەت قانۇنىيىتىدىن پاناھلىق تىلەپ ، بۇگۈن خام يېيىشكە ئۆزگەرسە ، ئۇ بىر كېچىدىلا دېگۈدەك كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ تېز ياخشىلىنىدىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. تۇنجى كۈندىن باشلاپلا ئۇنىڭ قان تومۇرلىرى تېزلىكتە ناپاكلىقنى يوقىتىشقا باشلايدۇ ، تومۇرنىڭ تاملىرى ، شۇنداقلا يۈرەك ۋە كلاپانلىرى ئاستا-ئاستا ئاكتىپ ھۈجەيرىلەرنىڭ تولۇقلىنىشى بىلەن يېڭى ھاياتقا ئېرىشىدۇ. ئۇلارنىڭ مۇۋاپىق ئېلاستىكلىقى ۋە مۇستەھكەملىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش. نەتىجىدە ، بىر نەچچە ھەپتە ئىچىدە ئۆلۈشنىڭ ئورنىغا ، خام يېيىشكە يېڭى قوبۇل قىلىنغانلار يەنە 50ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق يىللىق ساغلام تۇرمۇشقا ئىشەنچ بىلەن ئۈمىد قىلالايدۇ. بۇ سوئال بىر نەچچە ھەپتىلىك كېسەل ھاياتىنى يېرىم ئەسىرلىك ساغلام ھاياتقا ئالماشتۇرۇشنىڭ بىرى بولغاندا ، ئىككىلەنمەستىن قەلبىمىزگە سىڭىپ كىرىشكە يول قويماسلىقىمىز كېرەك. ئۆلۈمنى تۇيۇقسىز ۋە كۈتۈلمىگەن دەپ قاراش ئاقىلانىلىك ئەمەس. گۆش ۋە بولكىنىڭ ئۇششاق-چۈششەك يېمەكلىكلىرىنىڭ ئويلىمىغان زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنىڭ ئاغزىغا كىرگەنلىكىنى كۆرگىنىمدە ، ئۇنىڭ يۈرىكى ۋە قان تومۇرلىرىدا پات يېقىندا يۈز بېرىدىغان چېكىنىشنى تەسۋىرلەيمەن ، ھەر بىر پەيتتە ئۇنىڭ يۈرەك سوقۇشنى ئۈمىد قىلىمەن.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، كېسەللىكنىڭ تۆت ئاساسلىق سەۋەبى بار: 1. پەرقلەندۈرۈلگەن ھۈجەيرىلەرنىڭ سانى كەمچىل. 2.بەزىنىڭ ئىقتىدارىغا كېرەكلىك خام ئەشيانىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى. 3.ئورگانىزمدا چەتئەل تېنى ۋە پارازىت ھۈجەيرىلەرنىڭ بولۇشى. 4.ھۈجەيرىلەرنىڭ باكتېرىيەدىن يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىششى. خام يېيىش بۇ تۆت سەۋەبنىڭ ھەممىسى بىلەن باشتىن-ئاخىر كېسەللىك مەسىلىسىنى ھەقىقىي ھەل قىلىش چارىسى بىلەن تەمىنلەيدۇ.

قانداقلا بولمىسۇن ، خام يېيىشنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىدە ، پىشۇرغان يېمەكلىككە خۇمار بولغانلار بەزىدە ھەر خىل بىئارامىلىقلارغا دۇچ كېلىدۇ ، بۇ بەلكىم ئويلانمىغان كىشىلەرگە تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەننى چارچىتىپ ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىدەك خاتا تەسىر پەيدا قىلىشى مۇمكىن. بۇ خاتا قاراش بۈگۈنكى ئادەمنىڭ يىراقنى كۆرەلمەسلىكىنىڭ ئەڭ يارقىن ئىسپاتى. تەبىئىي ئوزۇقلىنىشنىڭ تەبىئىي ۋە زىيانلىق نەتىجىلەرگە ئەگىشىشى مۇمكىن دېگەن ئىدىيە ئەڭ بىمەنە چۈشەنچە ، ئۇ چوقۇم ئويلىرىمىزدىن بىر قېتىم چەكلىنىشى كېرەك.

شۇنى ئەستە تۇتۇش كېرەككى ، 50-40كىلوگرام ياكى ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ ئەر

ئېغىرلىقى يۈز كىلوگرام كېلىدىغان يالغان ئادەمگە تەۋە ، ئۇ دەرھال ئېرىپ كېتىشكە باشلايدۇ ۋە ئۇنىڭ كېسەل ھۆجەيرىلىرى ، مايلىرى ، بېتونلىرى ۋە زەھەرلىك ماددىلىرى بىلەن بىللە قان ئېقىمىغا ئاتلىنىدۇ ، بۇنداق بولغاندا ئۇ ھەر خىل ئاجرىتىپ چىقىرىش ئارقىلىق بەدەندىن ئايرىلىدۇ -چوڭ تەرەت ، سۈيدۈك ۋە تەر. سۈيدۈك ۋە قاندىكى چەتئەل ماددىلىرىنى كۆزىتىشتە ، يىراقنى كۆرەلمەيدىغان ئادەم ئۇلارنى تەبىئىي ئوزۇقلۇقتىن شەكىللەنگەن دەپ ئويلايدۇ ، ئەمەلىيەتتە ئۇلار يالغان ئادەمنىڭ يىرگىنچلىك بەدىنىدىن كېلىدۇ ، ئۇ بارا-بارا ئىسراپ بولۇپ ، ئورگانىزىمدىن مەڭگۈ ئايرىلىدۇ. . شۇڭلاشقا خام يېيىشكە ئۆتۈشنى داۋالاش ئىلمىنىڭ ئادەتتىكى ئۆلچىمى كونترول قىلماسلىقى كېرەك. بەلكى بىز چوقۇم ئىشەنچ بىلەن تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتىگە بوي سۇنۇشىمىز ۋە سەۋرچانلىق ۋە سەۋرچانلىق بىلەن ئاخىرقى نەتىجىنى ئۈمىد قىلىشىمىز كېرەك.

بۇ مەزگىلدە بەلكىم تولغاقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىشى مۇمكىن ،

ئۆچەي ئاغرىقى ، باش ئاغرىش ، ئۇيقۇسىزلىق ، ئومۇمىي ئاجىزلىق قاتارلىقلار. بەزى ئەھۋاللاردا سۈيدۈك قالايمىقانلىشىپ كېتىشى ، پۇت ئىششىشى ، بەدەندە دانىخورەك پەيدا بولۇشى ۋە تېرىنىڭ بەزى جايلىرىدا قۇرغاقلىشىش ۋە قىچىشىش بولۇشى مۇمكىن. بۇلارنىڭ ھەممىسى پاكلىنىش ۋە ساقىيىش جەريانى ، شۇڭا ھېچكىم «ئاچلىق» تۇيغۇسىغا باش ئەگمەسلىكى ۋە ياراتقۇچىنىڭ ئەقىل-پاراستىگە بولغان گۇمانىنى قوزغاپ ، «ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى» كەچلىك تاماقلارنى ، يەنى «تولۇق تەكشۈرۈلگەن» ئاقسىللارنى ۋە ياردەمگە ئېرىشكىلى بولمايدىغان «ئامىنو كىسلاتاسى». ئەگەر بۇنداق قىلىشقا يېتەرلىك ئەخمەق بولسا ، بۇ كېسەللىك ئالامەتلىرى بىراقلا يوقىلىدۇ ، ئەمما سالامەتلىكىگە زىيانلىق. يالغان ئادەم بۇنىڭدىن كېيىن بىر ئاز نەپەس ئالىدۇ ۋە ھەقىقىي ئەرنىڭ ئەخمەقلىقىدىن كۈلۈپ ، يېڭى ھايات ئىجارىسى بىلەن يەنە بىر قېتىم ئۆسۈشكە باشلايدۇ.

بۇ خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى يۈز بېرىش ۋە ئېغىرلىقتا بىر شەخستىن يەنە بىر ئادەمگە ئوخشىمايدۇ ، ھەتتا بەزى ئەھۋاللاردا پۈتۈنلەي يوق بولۇشى مۇمكىن.

قائىدە بويىچە ، ئۇلار ياشانغان ۋە جەسەت ئادەملەردە ئېغىر بولۇشقا ، ياشلاردا مۇلايىم ۋە يېڭى تۇغۇلغان بالىلاردا پۈتۈنلەي يوق بولۇشقا ماس كېلىدۇ ، ئۇلار نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشكە باشلايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، ھەددىدىن زىيادە سېمىز ئادەمنىڭ بەدىنىدە يالغان ئادەم ئېغىر ئېغىرلىقنىڭ بېسىمى ئاستىدا ھەقىقىي ئەرنى شۇنداق سىقىپ ۋە ئورۇۋقلاتتى ، ئۇنىڭدا ئازراق بولسىمۇ «تېرە ۋە سۆڭەك» قالدى. خام يېيىشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدە

بۇنداق ئادەمنىڭ ئىغىرلىقى شۇنچە تۆۋەنلەيدۇ ، ئۆزگىرىشنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتىنى چۈشەنمەيدىغانلار ئۇنىڭغا ئىچ ئاغرىتىشقا باشلايدۇ.
ئەمما بۇ پەقەت يۈز بېرىۋاتقان ئىشلارنىڭ روشەن رەسمىي خالاس.
خام يېيىشنىڭ بەدىنىدە ھەقىقىي ئەر بىرىنچى كۈندىن باشلاپلا سەمرىپ كېتىشكە باشلىغان بولۇپ ، يالغان ئادەمدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن ، نورمال ئېغىرلىقى يەتكۈچە ئۇ داۋاملىق ئۆسۈپ يېتىلىدۇ. . ئىنتايىن نېپىز ئادەمدە ھەقىقىي ئەرنىڭ ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشى يالغان ئادەم تارتقان زىياننى تەڭپۇڭلاشتۇرىدۇ ، بۇنداق بولغاندا باشتىن-ئاخىر سەمىمىي ساپ بولىدۇ.

ھەقىقىي ئەرنىڭ بۇ ئۆسۈپ يېتىلىشى نېپىز ، پاكار ۋە ئاجىز بالىلاردا ئالاھىدە تېز بولىدۇ. بىز خام يەيدىغان بالىلارنىڭ چىرايى تاتىرىپ كەتكەن ، پىشقان غىزالىنىدىغان ئويۇنچۇقلىرىدەك پۇت-قولدەك بولۇشنى ئۈمىد قىلماسلىقىمىز كېرەك ، چۈنكى سۇ چىقىرىش يالغان ئادەمنىڭ ئالامىتى. خام يېگەن بالىلار ھەقىقەتەن ئورۇق ، سىلىق ھەم مۇسكۇل بولىدۇ. ئاددىيغىنە ئاتا-ئانىلار بالىلىرىنىڭ كۆپلۈكىدىن خۇشال بولىدۇ.

مەن دەسلەپتە خام يېيىشكە ئۆزگەرگىنىمدە ، ئورگانىزىمدا كەڭ كۆلەمدە تازىلاش جەريانى باشلاندى. مەندە زەئىپلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمىدى ، ئەمما ئۇچەيدە ئاغرىقلارغا گىرىپتار بولدۇم ، بارماق بىلەن پۇت بارماقلىرىمنىڭ ئارىلىقى قۇرۇپ كېتىشكە باشلىدى ، كەينىدىن تارتىشىش ۋە قىچىشىش ، بەدىنىمدە دانخورەك چىقتى ، پۇتۇمنىڭ بەزى جايلىرىدا تېرە پەيدا بولدى. قۇرۇتۇپ ، تورمۇزدا سويۇلدى. شۇ ۋاقىتقىچە دائىم ئازراق ئىششىق قىلىدىغان پۇتلىرىم تۇيۇقسىز ھەددىدىن زىيادە ئىششىپ كەتتى ، بۇ ئىششىق پەسەيتىش ئۈچۈن نەچچە ئاي ۋاقىت كەتتى. بىر ئازدىن كېيىن سۈيدۈك خېلى قالايمىقانلىشىپ كەتتى. بۇ پۈتكۈل جەرياندا مەن ئىلگىرى ھاياتىمدىكىگە قارىغاندا ئۇزۇن يول مېڭىش ئارقىلىق ئۆزۈمنى چېنىقتۇردۇم. تەبىئىي ئوزۇقلىنىش ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئۇدا بېسىمى ئاستىدا ، 50يىل پىشقاندىن كېيىن قان تومۇر ۋە بوغۇملىرىمغا يىغىلىپ قالغان بېتونلار ئېرىپ يوقىلىشقا باشلىدى. ئىشەنچىمدە تېخىمۇ ئېنىق بولۇشىم ئۈچۈن ، تۇيۇقسىز خام يېيىشنى پۈتۈنلەي توختاتتىم ، ئۈچ كۈن ئىچىدە پەقەت گۆش تاماقلىرىنىلا ئىستېمال قىلدىم. بىرىنچى كۈنى سۈيدۈكنىڭ تۇراقسىزلىقى تۆۋەنلىدى ، ئىككىنچى كۈنى پەقەت ئازراق ئىزلار قالدى ، ئۈچىنچى كۈنى ئۇ پۈتۈنلەي غايىب بولدى.

خام يېيىشنى ئەسلىگە كەلتۈرگىنىمدە ، سۈيدۈك يەنە بىر قېتىم قالايمىقانلىشىپ كەتتى ، ئەمما

ئىلگىرىكى ئېغىرلىقتا ئەمەس ، بىر نەچچە ھەپتە ئىچىدە ئاستا-ئاستا تازىلاندى.
ئۈچ كۈنلۈك پىشقان تاماق ئېنىقكى ئورگانىزمنىڭ ساپلىشىش سۈرئىتىنى ئاستىلاتتى. ئىشقىلىپ ، مەن بىرلا ۋاقىتتا يەنە بىر بايقاشنى قىلدىم. تۇزلۇق يېمەكلىكلەر بىلەن ئېلىنغان سۇ بىر كۈن ئىچىدە بەدىنىمنىڭ ئېغىرلىقىنى ئۈچ كىلوگرام ئاشۇردى.

تەلىيىمگە ، خام يېيىشنى ئەسلىگە كەلتۈرگەندىن كېيىنكى تۆتىنچى كۈنى ئىلگىرىكى ئېغىرلىقىمغا قايتتىم.

يېڭى خام ئەشياغا قوبۇل قىلىنغانلارنىڭ كۆڭلى ياخشى بولۇشى مۇمكىن
پىشۇرۇلغان نەرسىلەردىن بىر نەچچە ئاي پەرھىز تۇتقاندىن كېيىن قايتا تەكرارلاڭ. ئىككى خىل ئوزۇقلۇق سىستېمىسىنى سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق ، ئۇ ئۆزى تاللىغان يولنىڭ ھەقىقەتەن توغرا ئىكەنلىكىگە تېخىمۇ ئىشىنىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ تەجرىبىنى تەكرارلاشنى خىيال قىلمايدۇ.

پۈتۈمنىڭ كۆچلۈك ئىششىقى بىر نەچچە ئاي ئىچىدە ئاستا-ئاستا ئاللەمدىن ئۆتتى. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ، مەنمۇ ئۇزۇندىن بۇيان يېنىكرەك ئىششىقلارغا گىرىپتار بولدۇم. بۇلارمۇ كېيىنكى بىر نەچچە يىلدا پەسەيدى ۋە ئاخىرى پۈتۈنلەي غايىب بولدى. ئوخشاش ئالامەتلەر ئازدۇر-كۆپتۇر خام خام يېگۈچىلەردە پەيدا بولىدۇ ، ئۇلار ماڭا دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن كەلگەن.

تېخىمۇ مۇھىم بولغىنى يەنىلا دۆۋىلىرىمنىڭ يوقاپ كېتىشى. ئاستا خاراكتېرلىك گېمروي 15ياكى 20يىل ماڭا ئارام بەرمىدى ۋە ئارام بەرمىدى.
ھەر كۈنى ، بەزىدە كۈندە ئىككى قېتىم ، ئىچ كىيىملىرىمنى ئۆزگەرتىش مەجبۇرىيىتىم بار. ياللۇغ ئەزەلدىن پەسەيمىگەن يىرىك ، بەلغەم ۋە قاننىڭ توختىماي ئاجرىلىپ چىقىشى بار ئىدى. مەن خام يېيىشكە ئۆزگەرگەندىن كېيىنمۇ ، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىمنىڭ خىزمىتىگە كىرگۈزۈلگەن دائىملىق ئەھۋالغا قارىماي ، دۆۋىلىرىمنىڭ ئەھۋالى ئاساسەن دېگۈدەك ئۆزگەرمىدى. ھەر قېتىملىق جىسمانىي تىرىشچانلىقلاردىن كېيىن ، ياكى ئاددىي ماڭغاندىن كېيىنمۇ ئاچچىقلىنىش ئېغىرلاشتى ، مەن بەزىدە يۈز بەرگەن مورفولوگىيىلىك ئۆزگىرىش سەۋەبىدىن ، بەلكىم دۆۋىلەنگەن خام يېمەكلىككە بوي سۇنۇشنى خالىمىغان بولۇشى مۇمكىن دەپ ئويلايتتىم. ئاخىرىدا مەن چوقۇم ئوپېراتسىيەگە بوي سۇنۇشىم كېرەك. ئەمما شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ، مەن تەبىئەتنىڭ كۈچىدىن ئۈمىد ئۈزمىدىم. دەرۋەقە ، بىر نەچچە ئايدىن كېيىن بۇ ئەھۋال ئېنىق ياخشىلىنىشقا باشلىدى. كۈندىلىك ئاچچىقلىنىش ھەپتىدە ئىككى قېتىم ، ئاندىن ھەپتىدە بىر قېتىم ، ئايدا بىر قېتىم ئۆزگەردى

كېيىنچە يەنىلا ھەر ئىككى ياكى ئۈچ ئايدا بىر قېتىم ، ئاخىرىغىچە داۋالاش مۇۋەپپەقىيەتلىك بولدى ، بوگۆنگە قەدەر ، مەن ھەتتا گېمروىغا گىرىپتار بولغانلىقىمنى ھېس قىلمايمەن. مەن ھەر كۈنى بىخلانغان بۇغداي سالاتلىرىنى ئىلىشقا باشلىغاندا داۋالاش تېزلەشتى. ھازىر بۇ ئەھۋاللار بىزنى ئەڭ مۇھىم ھەقىقەت بىلەن يۈزتۇرانە ئېلىپ كەلدى.

ھەممىگە ئايان بولغىنىدەك ، دۆۋە-دۆۋە تۈز ئۈچەينىڭ ئېلاستىكلىقىنىڭ ئاجىزلىششى ۋە ئۈچەينىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى تومۇرلارنىڭ يىراقلىششىدىن كېلىپ چىقىدۇ. خام يېيىش ئارقىلىق دۆۋىلەپ ساقىيىشى ئورگانىزمدىكى بۇزۇلغان ھۈجەيرىلەرنى ئاكتىپ ھۈجەيرىلەر بىلەن ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئۈچەي ۋە قان تومۇرلارنىڭ تېمى ئاستا-ئاستا يېڭىلىنىپ ، زۆرۈر ئېلاستىكلىقى ۋە مۇستەھكەملىكىگە ئېرىشىدۇ. . تېخىمۇ مۇھىمى يەنىلا بۇ جەريانىنىڭ ئۈچەي ، ئاشقازان ، تومۇر ، قىل قان تومۇر ۋە نېرۋىلاردا بىرلا ۋاقىتتا ئېلىپ بېرىلىدىغانلىقى ، شۇنداقلا ھەر بىر ئەزا ۋە بەزدە بۇنىڭ سىرتىدا. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، پىشقان ۋە يېيىشلىك ئورگانىزملار ياش ، مەخسۇس ۋە ساغلام ھۈجەيرىلەرنىڭ يېڭى تولۇقلىنىشى بىلەن پۈتۈنلەي ئەسلىگە كېلىدۇ. گەرچە جىنسىي پائالىيەتتە قاتتىق ئوتتۇراھال بولۇش بىزنىڭ مۇستەھكەم پرىنسىپىمىز بولۇشى كېرەك بولسىمۇ ، خام يېيىش ئارقىلىق جىنسىي قۇۋۋەتنىڭ ئېشىشى كۆپچىلىكنى ھەيران قالدۇردى. تەنتەربىيە خام يېگۈچىلەر يېڭى ۋە مىسلى كۆرۈلمىگەن رېكورتلارنى يارىتىدۇ. بۇ يەردە ئالخېمىكلارنىڭ ئۇزۇن يىللىق ئارزۇسى ، ھاياتنىڭ ئېلىكسىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. ئۇلار بىر نەچچە سائەت ئىچىدە زەھەرلىك چېكىملىك ئارقىلىق ئېرىشكەن ئۈنۈمنى مۇجەسسەملىمەيدۇ ، بەلكى پۈتكۈل جانلىقلارنى قايتا قۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئاساسىي جەريانلىرى.

ئەزا ياكى بەزنىڭ ھۈجەيرىلىرى تولۇق خەجلەنمىگەن ئەھۋال ئاستىدا ، تەبىئىي ئوزۇقلۇق ئۇلارنى يېڭى ھۈجەيرىلەرنى تۇغۇش ئارقىلىق ھۈجەيرىلەرنىڭ مۇھىم تولۇقلىمىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كېسەل ۋە پايدىسىز ھۈجەيرىلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقىدىن قۇتۇلالايدۇ. ئەمما چىرىپ كەتكەن چىش قاتارلىق ئىسراپ قىلىنغان ئەزالارنى بۇرۇنقى ھالىتىگە قايتۇرۇشنىڭ ئەسلا ئۇسۇلى يوق.

شۇڭلاشقا ، ساغلاملىق مەسىلىسىدە كېچىكتۈرۈش خەتەرلىك.

پىشۇرغان تاماق ئۇنىڭ ئەزالىرى ۋە بەزلىرىنىڭ بەشتىن بىرىدىن ئوندىن بىرىگىچە خىزمەت قىلىدۇ ، شۇنداقتىمۇ ، ئۇ ئورنىدىن تۇرالىسلا ، ئۆزىنى ساغلام دەپ قارايدۇ. تېخىمۇ چاتاق يېرى ، مەھرۇم قېلىش خەۋپى

ھەتتا ئۇنىڭ ئوندىن بىرى داموكلېسنىڭ قىلىچىدەك توختىماي ئېسىلىپ تۇرىدۇ ، بولۇپمۇ ئۇ بىر
نەچچە «ياخشى» كەچلىك تاماق يېگەندە.

ستولوگلارنىڭ تەكشۈرۈشىدە كۆرسىتىلىشىچە ، ئادەم بەدىنىدە ھەرخىل كۆپ مەنبەلىك يوغان
ھۈجەيرىلەر (كۆپ قۇتۇپلۇق ھۈجەيرە) ، تەكشۈرۈلمىگەن چوڭ رازمېرلىق ھۈجەيرىلەر (مېگاكارىئوتىكلار) ۋە
باشقا ناچارلاشقان ھۈجەيرىلەر بار. بۇ خىل ھۈجەيرىلەر بارلىق ئەزا ۋە بەزلەردە ، ھەتتا پىشۇرغانلارنىڭ قان
ئېقىمىدا «نورمال» بولىدۇ. بۇلارنى كۆرگەن تەتقىقاتچىلار ۋە بارلىق يېمەكلىككە خۇمار بولغانلارنىڭ
ئەزالىرىدىكى باشقا بىر قاتار سۈركىلىشلەرنى ئۇلارنى «نورمال» ياكى «تەبىئىي» ھادىسە دەپ قاراش
مەجبۇرىيىتى بار.

تەبىئىي يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىش ئورگانلىرىدا بىر نەچچە سائەت تۇرمايدۇ ، ھەزىم قىلىنغان ياكى
قىلىنمىغان بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، نورمال قانال ئارقىلىق بەدەندىن ئايرىلىدۇ ، ھالبۇكى ، پىشۇرۇلغان
يېمەكلىكلەر ، بولۇپمۇ ھايۋانات مەنبەلىرىدىن ھاسىل بولغان يېمەكلىكلەر ئۈچەي يولىدا ئۈچ قېتىم تۇرىدۇ.
ياكى تۆت كۈن ، بەزىدە ھەپتە. ھازىر ، ھەممىگە ئايان بولغىنى شۇكى ، ئۆلگەندىن كېيىنلا ھايۋانات
ھۈجەيرىلىرى پارچىلىنىشقا باشلايدۇ ، ئۇلار زەھەرلىك ماددىلارنى قويۇپ بېرىدۇ. شۇڭلاشقا پىشۇرغان تاماق
ئۈستىلىدە زەھەرلىك ھايۋان يوق. ئەجەبلىنەرلىك يېرى شۇكى ، ئىنسانلارنىڭ قورسىقىدا تۆت كۈن ئۈچ كۈن
38سېلسىيە گرادۇسلۇق تېمپېراتۇرىدا تۇرغان. ھايۋانات يېمەكلىكلىرى پۈتۈنلەي زەھەرلىك ماددىغا ئايلىنىدۇ.
بەزىدە بۇ جەريان شۇنداق تەرەققىي قىلىدۇكى ، ئۇلار ئۈچەينىڭ دىۋارىنى بۇزۇپ تاشلاپ ، كۆپ مىقداردا
يىرىڭ ، بەلغەم ۋە قان بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ، ئاندىن ئورگانىزمدىن ئايرىلىدۇ. ئىككىنچى كۈنى ،
بىمار ئاشقازاندا ئازراق قالايمىقانلىششتىن ئاغرىنىدۇ. دوختۇرلار ئىنسانلارنىڭ قورسىقىنى تۈز تۈزىغا بىر
تۈگۈغا ئايلاندۇرماقچى بولغاندەك ، بۇنداق قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، ئۈستەل تۈزى
ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىشەنچلىك كىشىلەر ساددىلىق بىلەن ئاشقازان ئاسان قوبۇل قىلسا زىيانلىق
بولمايدۇ دەپ قارايدۇ. ھالبۇكى ، بارلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ زىيانلىق بولغان سىلىقلانغان گۈرۈچ ،
ئاق بولكا ياكى قەنتلەر ئاشقازاندا دەرھال ئىنكاس پەيدا قىلمايدۇ. بەزىلەر ھەتتا ئوزۇقلۇقنىڭ كۆز ، تېرە ياكى
نېرۋىلار بىلەن قانداق باغلىنىشى بار دەپ ئويلايدۇ ، خۇددى بەدەننىڭ ھەر قانداق يېرى خام ئەشياسىز ئۆز
رولىنى جارى قىلدۇرالايدۇ. ھازىر ، قايسى ماددىدا بولۇشى مۇمكىن

كۆزگە نۇر بېرەلەيدىغان ياكى نېرۋىلارنىڭ ئاجايىپ مەشغۇلاتىنى تەشكىللىيەلەيدىغان ئاق بولكا ، شېكەر ياكى سۈزۈك سېرىق ماي؟ كىشلەر نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈش ئۈچۈن ھەر خىل قىياس پەرەزلىرىنى ئىلگىرى سۈردى ، ئەمما ئۇلار ئەڭ مۇھىم ئامىل -نېرۋىغا تەمىنلەنگەن خام ئەشيانىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئازراقمۇ دىققەت قىلمايدۇ.

ئىنساننىڭ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلايدۇ

ئەۋلادتىن ئەۋلادقا

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ خەۋپى مۇقىم

چېكىنىش خاتا. پىشۇرغان يېيىش سەۋەبىدىن ، ئىنسان ھۈجەيرىلىرى مىكروبلارغا قارشى تۇرۇش كۈچىنى تەدرىجىي يوقىتىپ قويدى ، تېخىمۇ چاتاق يېرى شۇكى ، ئۇلار بۇ كۈچنى ئەۋلادمۇ ئەۋلاد يوقىتىپ قويدى.

بۇ مۇناسىۋەت بىلەن مەن -1956يىلى نەشر قىلىنغان مەشھۇر سوۋېت ئالىمى IVداۋىدوۋىسكىينىڭ «پاتولوگىيەلىك ئاناتومىيە ۋە ئىنسان كېسەللىكلىرىنىڭ كېسەللىك قوزغاتقۇچىسى» دىن بىر قانچە بۆلەكنى نەقىل كەلتۈرمەكچى.

ئۇنىڭ سۆزىگە قارىغاندا: «گومو-ساپىن (ئانتروپونوزا) غا خاس بىر قاتار يۇقۇملىنىشلار بار ، ئەمەلىيەتتە ئۇلار ئەڭ تەرەققىي قىلغان مايمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالغان ھايۋانلاردا يۈز بەرمەيدۇ. ئالىملار يا ئۇلاردىكى بۇ يۇقۇملىنىشلارنىڭ تەجرىبە مىسالى ھاسىل قىلالمايدۇ. ياكى بولمىسا ئۇلار پەقەت ناھايىتى ئاز ساندىكى (تەيفىڭ ، خولېرا ، بەزگەك ، مېڭە پەردە مېڭە پەردە ياللۇغى ، تارقىلىشچان زۇكام ، قىزىلئۆڭگەچ ، سېرىقلىق چۈشۈش ، قىزىلئۆڭگەچ قىزىتمىسى ، ئۆپكە ياللۇغى ، رېماتىزم ، سەپرا ، سۆزنەك ، كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى ، كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى ۋە ھەزىم قىلىش كېسەللىكى قاتارلىقلار) بىلەن ناھايىتى يىراقتىكى ئوخشاشلىقنى قولغا كەلتۈرەلەيدۇ. .(on

«ھايۋاناتلار باغچىسى ۋە زىننەت بۇيۇملىرى (ھايۋانات ۋە ئۆي قۇشلىرى كېسەللىكلىرى)

ئەرلەردە كۆرۈلىدۇ ، مەسلەن ، گىدروپوبىيا ، مېڭە ياللۇغى ، برۇكېللوز (مالتا قىزىتمىسى) ، كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى ، كىچىك قاپارتما ، ۋابا ، تولارېميا ، ئانتراخا ، تىرىخنوز كېسلى ۋە باشقىلاردا ، ئادەتتە ، ئىنسانلارغا خاس بولغان ئالاھىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى بار ، ھايۋانلاردا بەزىدە ئۇلاردا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ناھايىتى يىراقتىكى كۆپىيىشىنىلا كۆرستىڭ .«

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى ، ئىنسانلارنىڭ ئەجدادلىرى ، مايمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بارلىق ھايۋانلار ئىنسانلارنىڭ ئالاھىدە يۇقۇملىنىشنى يۇقۇملاندۇرۇپلا قالماستىن ، ھەتتا تەتقىقات ئالىملىرىنىڭ مەقسەتلىك ھالدا ئۇلارنى بۇ كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىش ئۈچۈن سىناق قىلىش مەقسىتىگە يەتمەيدۇ. بۇنىڭغا سېلىشتۇرغاندا ،

ھايۋانلار ۋە قۇشلارغا خاس باكتېرىيە بار ، ئەمما ئۇلار ھەر ۋاقىت ئەزالىرىدا بولسىمۇ ، ئۇلارغا نورمال تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. ئىنسانغا يەتكۈزۈلگەندە ، بۇ باكتېرىيە ئۇنى ئەك قورقۇنچلۇق ۋە ئاپەت خاراكتېرلىك يۇقۇملاندۇرىدۇ. بىز بۇنىڭغا ھايۋانلارنىڭ بارلىق سوزۇلما كېسەللىكلەردىن ئىممۇنىتېت كۆچىنى قوشۇشىمىز كېرەك.

بۇ كۆرۈنەرلىك سېلىشتۇرمانىڭ سەۋەبى نېمە؟ ئەگەر ئۇنىڭ «مەدەنىيەت» قانۇنىيىتى بويىچە ئۆزىنى ئوزۇقلاندۇرۇش ئادىتى بولمىسا ، ئاندىن پۈتۈنى كېسىپ ئۈستەلدە ئازادە ئولتۇرۇش ئادىتى بولمىسا ، بۇ يەردىكى ئىنسانىنى ھايۋاندىن قانداق پەرقلەندۈردۇ؟ بۇ ياخشى كۈنلەرنىڭ بىرىدە كالا ئۇنى بېشىغا ئېلىپ ئادەمگە ئوخشاش «مەدەنىيەتلىك» بولۇپ قالسا ، يەم-خەشەكنى قازاندا قاينىغاندىن كېيىن يەپ ، كېسەل بولۇپ قالغاندا ، ئۇنى قانداق قىلىپ ئۆزىڭىزگە تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ. سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. ئەگەر بەزىلەر ئۇنى خام ئوت-چۆپتە ئوزۇقلاندۇرۇشنى سىناپ بېقىشى كېرەكلىكىنى ئوتتۇرىغا قويسا ، ئۇ بەدىنىنىڭ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرگە ئىشلىتىلىشىدىن ، خام ئوت-چۆپنىڭ ئۇنىڭغا زىيان ئېلىپ كېلىشىدىن ئەنسىرەيدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويۇشى كېرەك. ئۆزىڭىزگە تەسەۋۋۇر قىلىپ بېقىڭ ، ئەگەر كالا نەچچە مىڭ يىل پىشقان ئوت-چۆپلەرنى ئىستېمال قىلغان بولسا ، ئۇنىڭ قىلىۋاتقان ئىشى تەبىئىي بولمىغان ھەرىكەت ئىكەنلىكىنى بىر دەممۇ ئويلىمايلا بۈگۈن قانداق بولاتتى. شۇنداقتىمۇ بۇ بۈگۈنكى چوڭ گۆش چوقۇنغۇچىلار ئۆزلىرىنى قويغان ئورۇن.

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش پوتونلەي داۋاملىشىدۇ

خاتا قاراش. يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئۆلۈش نىسبىتىنىڭ تۆۋەنلىشى بەدەنىنىڭ قارشىلىقىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق ئەمەس ، بەلكى يۇقۇملىنىشنى تارقىتىدىغان تاشقى شارائىتنى پەسەيتىش ئارقىلىق قولغا كەلگەن.

ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ، ئىنسانلارنىڭ قارشىلىق كۈچى بەك ئاجىزلاپ كەتتى ، ئەگەر بىز زامانىۋى تۇرالغۇ ، مەركەزلىك سۇ بىلەن تەمىنلەش سىستېمىسى ، شەھەرلەرنىڭ تازىلىقى ، بىمارلارنى يەكلەش قاتارلىقلار تەمىنلىگەن ئەسلىھەلەرنى چىقىرىپ تاشلاپ ، 200يىل ئىلگىرىكى شارائىتقا قايتىپ كەلسەك ، ئىنسان بىر قانچە يىل ئىچىدە ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ئارقىلىق يوقىتىلىدۇ.

قانداقلا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، بۈگۈنكى كۈندە ئاپتوماتىك يۇقۇملىنىش پەيدا قىلىدۇ

مۇشۇكئېيىق شارائىتى ، تېز تەرەققىي قىلىپ ، بارلىق پىشۇرۇلغان ئىنسانىيەت ئۈچۈن مۇۋەررەر ئاپەتكە ئايلىنىدۇ. يالغان ئادەمنىڭ ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن پايدىلىنىپ ، زىيانسىز مىكرو ئورگانىزملار پەيدا بولىدۇ

خېلى زىيانلىق. داۋىدوۋسكىي مۇنداق دەپ يازىدۇ: «هازىرقى زاماندىكى باكتېرىيەنىڭ ئۆزگىرىشچانلىقى توغرىسىدىكى سانلىق مەلۇماتلارغا ئاساسەن ، بىز چوقۇم كېسەللىك قوزغاتقۇچى باكتېرىيە ئاتالمىش باكتېرىيەدىن پەيدا بولغان باكتېرىيەدىن رېئاللىقتا ئىنتايىن يېقىن بولۇشى مۇمكىن دەپ قاراشقا دىققەت قىلىشىمىز كېرەك. ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيەسىدىن ؛ دىفتېرىيەنىڭ ھەقىقىي باكتېرىيەسى يالغان باكتېرىيەدىن تەرەققىي قىلىشى مۇمكىن. بۇ خىل مېتافورفوزا ھەر خىل كوكۇسلاردا ، ئانائېروبلاردا ، ۋابا ۋە تۇبېركۇليوز باكتېرىيەسىدە ۋە باشقا مىكرو ئورگانىزملاردا يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئاپتوماتىك يۇقۇملىنىش ئادەم بەدىنىدىكى ئادەتتىكى ئاھالىلەر ، تېرە ۋە شىلىمشىق پەردىلەرنىڭ بەدىلىگە ھەقىقىي بولىدۇ .«

نۇرغۇن يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە يۇقۇملىنىشنىڭ ئىسپاتى يوق. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، ھەر بىر يۇقۇملۇق كېسەل تۇنجى ئاجىز كىشىلەرنىڭ نازۇك ئورگانىزمىدا پەيدا بولىدۇ ، ئاندىن باشقا كىشىلەرگە تارقىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ، بۇ خىل جانلىقلارنىڭ ھەممىسى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى باكتېرىيەنىڭ تارقىلىشى ۋە تارقىلىشىدىكى خەتەرلىك زاۋۇت. بۇنداق زاۋۇت خام يېگۈچىلەر ئارىسىدا تېپىلمايدۇ. شۇڭا خام يېگۈچىلەر دۇنياسى بارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن مەڭگۈ قۇتۇلىدۇ.

داۋىدوۋسكىينىڭ ئاپتوماتىك يۇقۇملىنىشقا بولغان كۆز قارىشىنى تۆۋەندىكىدەك يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ: «بەدىنىمىزنىڭ ئاپتوماتىك يۇقۇملىنىش جەريانى تەرەققىي قىلىدىغان ئاساسلىق رايونلىرى: كېكىردەك ، تومۇر ، كۆكرەك پەردىسى ، چوڭ ئۈچەي ، كۆكرەك پەردىسى ۋە كانايچە نەيچىسى ۋە سۈيدۈك يولى.

پەلتاشما ، كاربون ، بوغۇم ياللۇغى ، خولېستېرىن ياللۇغى ، سۆڭەك شالاڭلىشىش ، تۇغۇتتىن كېيىنكى
بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى ياللۇغى قاتارلىقلار. FGتەمىنلىگەن سانلىق مەلۇماتقا ئاساسەن
بارىنسكىي ، (1949)قىزىل قىزىتما كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ پەقەت% 50بىدە ، دىۋەڭلىك كېسىلىنىڭ% 15ى بىۋاستە ئالاقىلاشسا بولىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، دىۋەڭلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كۆپىنچىسىدە يۇقۇملىنىشنىڭ تاشقى مەنبەدىن كەلگەنلىكىنى ئىسپاتلايدىغان پاكىت يوق.
يەنە كېلىپ ، TE Boldyrevتەمىنلىگەن ئىسپاتلار (1949)تەيفىنىڭ بورىنىنىڭ% 53نىڭ نامەلۇم ئىكەنلىكىنى كۆرسەتتى. تاشقى كېسەللىكلەرنىڭ رولى تەدرىجىي تۆۋەنلەپ ، ئۆزلۈكىدىن يۇقۇملىنىشقا ئورۇن بېرىدۇ.
ھېچقىسى يوق

كەلگۈسىدە شەك-شۈبھىسىزكى ، ئاساسلىق رولىنىڭ ھەقىقەتەن ئۆزلۈكىدىن يۇقۇملىنىش رولىنى ئوينايدىغانلىقى ھېس قىلىنىدۇ ، بولۇپمۇ بىز تېخى ئېھتىياجلىق بولغان بىلىملەرنى تولۇق ئىگىلىيەلمىدۇق ، بۇ بىزگە فىزىئولوگىيىلىك مېخانىزم ۋە ئۆزگىرىشنىڭ ماھىيىتىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلەيدۇ. ھۆجەيرە ۋە باكتېرىيەنىڭ نورمال بىرىكىشى يۇقۇملىنىش ھالىتىگە كېلىدۇ.

«يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك تارىخىغا قارىتا بىز چوقۇم ۋاز كېچىشىمىز كېرەك كوچ ، ئېرلىچ ۋە پاستېر دەۋرىدە تاشقى ۋە ئىچكى تاراتقۇلارنىڭ مىكرو ئورگانىزملىرىنىڭ «كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى» خاراكتېرىگە ئائىت چۈشەنچىلەر. بۇ سۆزنىڭ تولۇق مەنىسىدىن ئېيتقاندا ، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى باكتېرىيەنىڭ ئۆزى ئەمەس ، بەلكى مەلۇم ئورگانىزمدا مەلۇم بىر پەيتتە مەۋجۇت بولغان ۋە ئۇنىڭ تەڭشەش سىستېمىسى ۋە نېرۋا مېخانىزمىدىكى قالايمىقانچىلىقلار بىلەن ئورگانىك باغلىنىشلىق بولغان فىزىئولوگىيىلىك باغلىنىشلار. تەبىئەتتە ئالاھىدە «كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى» مىكروب يوق ئەمما نورمال قارشىلىق قىلىدىغان سۇبيېكتنىڭ ئاسان قوبۇل قىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ئامىللارنىڭ چېكى يوق .«

بىز بۇلارنىڭ ھەممىسىدىن پەقەت بىرلا يەكۈن چىقارالايمىز. يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ھەقىقىي سەۋەبى مىكروب بولماستىن ، بەلكى جانلىقلارنىڭ نورمال بىئولوگىيىلىك جەريانلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى. مىكروبلار ئەزەلدىن بار ، ئۇلار يەنىلا مەۋجۇت ، ئۇلار مەڭگۈ مەۋجۇت بولىدۇ. ئۇلارنى يوقىتىش ۋە يوقىتىش ھەرىكىتى پۇتۇنلەي ساراڭ. كېسەللىكنىڭ ھەقىقىي سەۋەبلىرىگە كۆز يۇمۇش نەتىجىسىدە ، ئىنسانىنىڭ ئورگانىك قارشىلىق كۈچى تەدرىجىي تۆۋەنلەپ ، ئىنسانلار ئەمدى يۇقۇملىنىشنىڭ سىرتتىن كېلىشىنى ساقلىمايدۇ ، بەلكى بەدىنىدە تويلانغان باكتېرىيەگە باش ئەگدى. . چۈنكى ئىنسان ئورگانىزمىدا ھايۋانلارنىڭ ئەڭ ناچارلىرىغا ھېچقانداق زىيان يەتكۈزەلمەيدىغان ئاشۇ باكتېرىيە گۆش ، بولكا ، سېرىق ماي ۋە شېكەردىن ھاسىل بولغان ئاجىز ، ئەرزىمەس ، ھەرىكەتسىز ھۆجەيرىلەر بىلەن يوزتۇرانە ئۇچرىشىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇلارنىڭ ئاددىيلا بۇ ھۆجەيرىلەرگە چۈشۈپ ئۇلارنى قىزغىن يەپ كېتىشى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس. ئەقىللىق ئادەم بەدىنىنى ئاشۇ پايدىسىز ھۆجەيرىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن تازىلىشى كېرەك ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھېچقانداق مىكروب ئېسىل مېۋە ، قاتتىق پوستلۇق مېۋە ۋە دانلىق زىرائەتلەردىن بارلىققا كېلىدىغان ياشلىق ، كۈچلۈك ۋە كۈچلۈك ھۆجەيرىلەرگە يېقىنلىشىشقا جۈرئەت قىلالمايدۇ. بۇ يەردە ھەقىقەتەن «نورمال ھالەتنى ئۆزگەرتىدىغان فىزىئولوگىيىلىك مېخانىزم ۋە شارائىتنىڭ جەۋھىرى

ھۆجەيرە ۋە باكتېرىيەنىڭ بىرىكىشى يۇقۇملىنىش ھالىتىگە كىرىدۇ ،«بۇ چۈشەندۈرۈشنى داۋىدوۋىسكىي بېرەلمەيدۇ.

ئانتىبىئوتىكلارنىڭ داۋالاش دورىسى سۈپىتىدە رولى ۋاقىتلىق ۋە ئالدامچى. كىشلەر ئاستا-ئاستا ئۇلاردىن
ئۈمىدسىزلەنمەكتە.
قىسقا ۋاقىت ئىچىدە باكتېرىيە ھەرىكىتىنىڭ تەسىرىنى نېيتراللاشتۇرۇپ ، ھۈجەيرىلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ، كېيىن
كۆچلۈك يۇقۇملىنىشنىڭ يولىنى تازىلايدۇ.

مەندە ئانتىبىئوتىكلارنىڭ ئەڭ يېقىن تەجرىبىسى بار. تەبىئىي ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك نەتىجىسىدە ،
باللىرىم ھەممىسى ئاپتوماتىك يۇقۇملىنىش ۋە ئاپتوماتىك زەھەرلىنىشتىن كېلىپ چىققان نورمالسىز ، ئىزچىل
قىزىتمىغا گىرىپتار بولدى ، ئۇلارنىڭ تېمپېراتۇرىسى ئادەتتە 37.8سېلسىيە گرادۇس ئەتراپىدا ئۆزگىرىدۇ. ۋە 38 ° C.
مەن ئوغلۇمنى پارىژغا ئېلىپ بېرىپ ، ئۇ يەردىكى ئەڭ داڭلىق «مۇتەخەسسىس» لەرنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالدىم.
بەختكە قارشى ، ئانتىبىئوتىكلار بىلەن قالايمىقان تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق ئۇلار تېمپېراتۇرىسىنى 40تىن 41
سېلسىيە گرادۇسقىچە ئۆستۈردى. ھەممە ئۇنىڭ يۈرىكى ۋە بۆرىكىنى ناچارلاشتۇرۇۋەتكەندىن كېيىن ، ئۇلار كېسەلگە
دىئاگنوز قويىماي ئاخىرى ئۇنى ئۆلتۈردى.

قىزىمغا ئوخشاش ئىش يۈز بەردى ، ئەمما يەنىلا شۇنداق
ئىككى يىلدىن كېيىن تېخىمۇ چوڭ زوراۋانلىق. مەن ئۇنى ھامبۇرگدىكى ئەنسارخوخې باللار دوختۇرخانىسىغا
(Kinderkrankenhaus Anscharhohe)ئورۇنلاشتۇردۇم ، بۇ يەردە دوكتور ۋولفگاڭ تىللىڭ بىچارە بالامغا ئەڭ
ئىنسانىيەتسىز تەجرىبە ئېلىپ باردى. ئۇ ھەر كۈنى غايەت زور مىقداردا قان چىقاردى ، ئۇ ھەر خىل تەجرىبىخانىلارنىڭ
تەكشۈرۈشىدىن ئۆتتى ياكى ئون نەچچە نامرات چاشقان ۋە توشقانغا ئوكۇل قىلىندى ، ئۇ باكتېرىيەنى كۆپەيتىش
ئارقىلىق ئۆزىنىڭ كېسەللىككە مەسئۇل بولغان ئورگانىزمنى پەرقلەندۈرۈشنى خالايدىغانلىقىنى باھانە قىلدى. ئۇ
ئۆزىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كلىنىكىلىق تەكشۈرۈشىدە ئېنىقلىيالمىدى. بالامنىڭ تېمپېراتۇرىسى قانچە يۇقىرى
بولسا ، ئانتىبىئوتىك دورىلارنىڭ مىقدارى شۇنچە چوڭ بولىدۇ ، ئۇلارنىڭ تۈرلىرىمۇ كۆپ خىل بولىدۇ. ئانتىبىئوتىك
دورىلارنىڭ مىقدارىنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ ، تېمپېراتۇرا يۇقىرى ئۆرلەپ ، 39سېلسىيە گرادۇس ئارىلىقىدا ئۇدا
تەۋرەندى. .41 ° Cھەممىدە بۆرەك ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى كۆچلۈك گەۋدىلەندى. ئۇنىڭ «ئىلمىي» مەنىسى بىلەن ئۇ
كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىنى تېزلىتىپ ، ئۇنىڭ «نورمال» داۋالىنىش ۋاقتىنى پەقەت بىر ئايغا قىسقارتقانلىقىدىن
دېرەك بېرىدۇ. ئۇ بالىنى دۆت دەپ قاراپ ، بىزنى يالغان ئەقىدىگە قورقۇتتى

ئەگەر ئۇنىڭغا كورتىزون بېرىلمىسە ياكى ئىچكى بىئوپوسسىيە قىلىنمىسا ، ئۇ بىر ھەپتىدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ.

ئۇ كۆنلەردە مەن Bircher-Benner نىڭ گېرمان تىلىنى ئۇچرىتىپ قالدىم
«ئوزۇقلۇق كېسەللىكلىرى» ناملىق رىسالى ، «Ernahrungskrankheiten»)ئېستېر تېل ، .(1933مەن دەرھال قىزىمنى
شۇ دوختۇرخانىدىن ئېلىپ چىقىپ ، ئۇنىڭغا تەبىئىي ئوزۇقلۇقنى بېقىشنى ھاۋالە قىلدىم. سېھىرلىك تاياقنىڭ تۇيۇقسىز
دولقۇنى بىلەن بالامنىڭ تېمپېراتۇرىسى C ° C7.5 ° C 37- °قا چۈشۈپ قالدى. ھەممە ئۇنىڭ سۈيدۈك مىقدارى كۈنىگە
200m1دىن ئىككى لىتىرغا كۆپەيدى. بىر ھەپتە ئىچىدە ئۇ ئورنىدىن تۇرۇپ ئۆيىنىڭ ئۇدۇلىدا مېڭىپ ، يۈرەكسىز دوختۇرنىڭ
دەرۋازىسىنى ئاچتى ، ئۇ گاڭگىراپ گاچا بولۇپ قالدى ۋە نومۇسسىزلىقتىن بەك قورقۇپ كەتتى ، ئۇ ئاساسسىز باھانە بىلەن
ئۇ ماڭا دوختۇرخانىنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىنى بېرىشنى رەت قىلدى. خاتىرىلەر ۋە كلىنىكىلىق تەكشۈرۈش.

ئەگەر مەن بالىنى ساپ خام يېمەكلىك بىلەن داۋالىق ئوزۇقلاندۇرغان بولسام ، ئۇ بۈگۈن ھايات بولغان بولاتتى.
ئەمما ئۇ ۋاقىتتا مەن خام يېمەكلىكنى داۋالاشنىڭ ۋاستىسى دەپ قارايتتىم ، مەن يەنىلا سۈنئىي ۋىتامىنلارغا ئىشىنىمەن.
دوكتور بىرچېر بېننېرنىڭ شەخسىي شىپاخانىسىنىڭ ئوزۇقلۇق سىستېمىسى بىلەن يېقىندىن تونۇشۇش ئۈچۈن ، مەن بالىنى
ھامبۇرگدىن سيۇرىخقا ئېلىپ بېرىپ ، ئۇنى بۇ ساناتورىيەدە 23كۈن ساقلىدىم. مەن بۇ يەردە تىلغا ئېلىپ ئۆتۈشىم مۇمكىن ،
ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى ، دوكتور Bircher Benner ئۆلگەندىن كېيىن ، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق سىستېمىسى پىشۇرۇلغان
يېمەكلىكلەر ، سۈت مەھسۇلاتلىرى ، ۋىتامىن ۋە باشقا دورىلارنىڭ كىرگۈزۈلۈشى بىلەن زور دەرىجىدە ئۆزگەردى.

قانداقلا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ئۇنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ تېز ياخشىلىنىشىدىن ئىلھاملىنىپ ، قىسمەن خام ئوزۇقلۇق
ماددىلار ، يەنە بەزىلىرى پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ۋە سۈنئىي ۋىتامىنلار ئارقىلىق سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ
دەپ ئويلىدىم. قانداقلا بولمىسۇن ، بىز ئۇنىڭ ئۆمرىنى پەقەت تۆت يىل ئۇزارتتۇق.

مەن ئۆزۈم ئىنسانلارنىڭ ، ئاپتوماتىك يۇقۇملىنىشنى يېڭىشنىڭ يارقىن مىسالى. 20يىلدىن كۆپرەك ۋاقىتتىن
بۇيان ، مەن سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ قالدىم ، يىلدا بىر نەچچە قېتىم ، مەن دائىم سوغۇقنىڭ
ھۇجۇمى بىلەن كارىۋىتىمغا باراتتىم. خام يېيىش بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئۆزگەرتتى ، گەرچە يېقىنقى ئون يىلدا مەن يىل بويى
ئوچۇق ئاسمان ئاستىدا ئۇخلىغان بولساممۇ ، بەزىدە سالقىن قىشتا 15ياكى 16گرادۇسلۇق سوغۇقتا ، مىكروبلار يەنىلا
ئۆز ئورنىدا ،

بىر قېتىممۇ يۆتىلىپ باقمىدىم ياكى زۇكامنىڭ ئازراق ئالامەتلىرىنى ھېس قىلىپ باقمىدىم. مەن شۇنى قوشۇپ قويايكى ، قىشتا ئوچۇق ھاۋادا ئۇخلاش ئالاھىدە قەھرىمانلىق تەلەپ قىلمايدۇ. ئېھتىياجلىق بولغىنى بەدەننى ياخشى يېپىش ۋە يۈزنى ساپ ھاۋاغا ئوچۇق قىلىش. ئۇنىڭدىن باشقا ، پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن ۋاز كېچىش كېرەك ، بۇنداق بولغاندا ئۇخلىماي ئۇخلاش ۋە كارىۋاتتا توختىماي دومىلاشنىڭ سەۋەبلىرىنى يوقىتىش كېرەك.

راك ھۈجەيرىلەرنىڭ ھەددىدىن زىيادە چېكىنىشىنىڭ نەتىجىسى

باشقا بارلىق كېسەللىكلەرگە ئوخشاش ، راكنىڭ سەۋەبلىرىمۇ بار

تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتىگە ئاساسەن ناھايىتى ئاسان چۈشەندۈرۈلگەن.

ستولوگلار نورمال ھۈجەيرىلەرنىڭ قۇرۇلمىسى بىلەن راك ھۈجەيرىسىنىڭ پەرقىنى بايقاش ئۈچۈن غايەت زور تەتقىقاتلارنى ئېلىپ باردى. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، ئۇلار راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ بىر قەدەر كۆپ ئۇچرايدىغان ھۈجەيرىلەر ئىكەنلىكىنى بايقىدى ، ئۇلار زۆرۈر قۇرۇلما ۋە ھەر قانداق پايدىلىق خىزمەتلەرنى قىلالايدىغان ئىقتىداردىن خالىي. ئۇلارنىڭ بىردىنبىر مەقسىتى ئاقسىل (قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرى) نى يېيىش ۋە كۆپەيتىش.

بىلگىنىمىزدەك ، يالغان ئادەمنىڭ ھۈجەيرىلىرى پۈتۈنلەي ئوخشاش سۈپەتلەر. يالغان ئادەمنىڭ ھۈجەيرىلىرى ۋە راك ھۈجەيرىلىرى تارتقان چېكىنىشنىڭ پەقەت بىرلا دەرىجىسى بار. مەلۇم ئەھۋالدىكى ئورۇنغا كەلسەك ، ھەقىقىي ئادەم يالغان ئادەمنىڭ ھۈجەيرىسىنى كونتروللۇقىدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ. ئۇ ئۇلارنى ئورگانىزىمنىڭ ئەركىن بوشلۇقىغا تارقىتىدۇ ، ئۇ بوش بوشلۇقلارنى ئۇلار بىلەن تولدۇرىدۇ ، ئۇلارنى تېرىسىنىڭ ئاستىغا بىر تەرەپ قىلىدۇ ، نورمال ھۈجەيرىلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرىدۇ ، شۇڭا ھېچ بولمىغاندا بىر مەزگىل سەزگۈر ئەزالار ۋە سىستېمىلارنى ساقلايدۇ. ئۇنىڭ بەدىنى بېسىمنىڭ خەۋپىدىن خالىي.

ھەممەيلەن يالغان كۆز بىلەن غايەت زور ماسلىقنى يالغان كۆز بىلەن كۆرەلەيدۇ ، بەزىدە ئېغىرلىقى 70-60 كىلوگىرامغا يېتىدۇ. ئەگەر بۇ ماسسانىڭ بىر قانچە كىلوسى ھەر قانداق بەز ياكى ئورگانغا قويۇلسا ، بېرىلگەن بەز ياكى ئەزانىڭ پائالىيىتى ئەلۋەتتە بېسىم ئاستىدا پالەچ بولۇپ قالىدۇ. راك دەل ئادەمنىڭ ھاياتىغا خاتىمە بېرىدۇ.

يالغان ئادەمنىڭ ھۈجەيرىسى راكقا ئوخشاش

ئاشخانىدا تەييارلانغان يېمەكلىكلەر ئارقىلىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ

بۇنداق يېمەكلىكلەرنى قىزغىن ئىستېمال قىلىدىغان ئاساسلىق مەقسەت. ھەقىقىي ئادەمنىڭ مۇداپىئە
تىرىشچانلىقى بىلەن يالغان ئادەمنىڭ ھۆجەيرىلىرى خۇمار بولۇش يولى ئارقىلىق بەدەنگە كىرگۈزۈلگەن غايەت زور
مىقداردىكى تەبىئىي بولمىغان ماددىلارنى پۈتۈنلەي ئاسسىمىلياتسىيە قىلالمايدۇ ، نەتىجىدە بۇ ماددىلارنىڭ زور
بىر قىسمى مەقسەتسىز يوقىلىدۇ. كۆيۈپ ، ئارتۇقچە ئىسسىقتا ئايلىنىپ. ئاشۇ ھەددىدىن زىيادە كۆپ
مىقداردىكى يېمەكلىكلەرنى ئەركىن ئىستېمال قىلىش ئۈچۈن ، يالغان ئادەمنىڭ ھۆجەيرىلىرى مۇستەقىللىقىنى
قولغا كەلتۈرۈش ، ئۇلار خالىغان جايدا ئولتۇراقلىشىش ۋە ئۆزىنى تولۇق قامداش ئۈچۈن تىرىشىدۇ. ئۇلارنىڭ
بىرى ياكى بىر نەچچىسى تىرىشچانلىقىدا مۇۋەپپەقىيەت قازانغاندا ، ئۇلار ئاچكۆز ئۇستازى تەرىپىدىن ئۇلارغا
بېرىلگەن يېمەكلىكلەرنى ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان سۈرئەتتە يېيىشكە باشلايدۇ. شۇڭا ، بىر ياكى ئىككى
ئەھمىيەتسىز ھۆجەيرىدىن باشلاپ ، پۈتكۈل ئىنسانىيەتنى ئەجەللىك تېرورلۇقنىڭ چاڭگىلىدا ساقلايدىغان ئالۋاستى
بارلىققا كېلىدۇ.

نۇرغۇنلىغان پاتولوگىيىلىك جەريانلارنىڭ ھېچقايسىسىدا بىز مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋالغا يولۇقمايمىز ،
مىلياردلىغان ھۆجەيرىلەر ئىچىدە پەقەت بىر ياكى ئىككى ھۆجەيرە كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ.

كاللىسىنى ئىگىلەيدىغان تەرگە ئىگە ئېنىق كۆزلۈك ئادەم
نېگىزلىك مەسىلىلەر بىلەن تەتقىقاتچىلار ۋاقىت ، پۇل ۋە كۈچ ئىسراپ قىلىدىغان ئەخمەق سوئاللارنى ئويلاشماي
تۇرالمايدۇ. راكنىڭ پەيدا بولۇش ئەھۋالىنى چۈشەندۈرۈش ئۈچۈن ، ئۇلار تەخمىنەن 400خىل ھەر خىل راك پەيدا
قىلغۇچى ماددىلارنى تىزىپ چىقتى ، بۇلار يېمەكلىك ئامىللىرىنى ھېسابقا ئالمىغاندا ، راك پەيدا قىلىشنىڭ
ئاساسلىق سەۋەبلىرى بىلەن ئەڭ ئاز مۇناسىۋىتى يوق. ھەر بىر شەخس ئۆزىدىن بۇ سوئالنى سورىشى كېرەك:
«بارلىق زەھەرلىك ماددىلار ، نۇرلار ، سوزۇلما خاراكتېرلىك غىدىقلىنىشلار ، زەخىملىنىش ، كۆيۈش ، ۋىرۇس ،
نىكوتىن ، تار ۋە باشقا بىر تۈركۈم ۋاكالەتچىلەر زىيانلىق ئامىللار سۈپىتىدە ھۆجەيرىلەرنى مۇرەككەپلىكىدىن مەھرۇم
قىلالايدۇ. قۇرۇلما ۋە ئۇلارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارى ياكى بۇزۇلۇش ، ئورۇقلاش ، ئېزىش ۋە ئۇلارنى ئۆلتۈرۈش
ئىقتىدارى ، ئەمما قانداق ئامىللار بىلەن ئۇلار بىر ياكى ئىككى ھۆجەيرىگە غايەت زور كۆپىيىش كۈچىنى
قوزغىتالايدۇ ، ئۇلار ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە. ۋاقىت ، ئۆزلۈكىدىن ئادەم بەدىنىنىڭ بارلىق ئېسىل
ئىمارەتلىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىش كېرەكمۇ؟ .«

بۇ دەھشەتلىك كۈچنى ئەستايىدىللىق بىلەن پىشۇرۇپ ، پىشۇرۇپ ، تەييارلاپ ، ئورگانىزمنىڭ ئىگىسى
ئۆزى ئۈچۈن ئالۋاستىغا سوۋغا قىلىدۇ

ئۆزىنىڭ ئاخىرقى بۇزۇلۇشى. راك ھۈجەيرىلەرنىڭ ھەددىدىن زىيادە چېكىنىشى ۋە تەبىئىي ئوزۇقلۇقنىڭ مۇقەررەر نەتىجىسى.

تەكشۈرۈش جەريانىدا ، ئالىملار راكنىڭ ھەقىقىي سەۋەبلىرى بىلەن قايتا-قايتا ئۇچرىشىدۇ. ئۇلار قايتۇرۇۋالغىلى بولمايدىغان ئىسپاتلارنى قولىدا تۇتىدۇ ، ئۇلار بىر مەزگىل قاراپ تۇرىدۇ ، ھەتتا ئۇلارنى جەزملەشتۈردى ، ئەمما ئومۇملاشقان يېمەك-ئىچمەك سىستېمىسىنى ئۆزگەرتىش مەسلىسى ئويلىنىش ئۈچۈن ئوتتۇرىغا چىققاندا ، ئۇلار گۈلدۈرماما ئۇرغاندەك ھەيرانلىق بىلەن كۆزىنى يۇمدى ۋە ئۇلار بىر مەزگىلمۇ توختاپ قالمايدۇ ، چۈنكى ئۇلار ئوزۇقلۇق ئادىتىدە تەبىئىي بولمىغان نەرسىلەرنى كۆرۈشنى خالىمايدۇ. بولۇپمۇ ، ئۇلار يەيدىغان ۋە ئۆتمۈشتىن بۇيان ئۇلار مۇقەددەس دەپ قارىغان ناننى تەنقىد قىلىشنى خالىماڭ ، ئۈستەلگە يېتىپ بارغاندا ئۇ ئۇۋاقلاش ئارقىلىق قايتا-قايتا بۇلغاندى. ، سۈزۈش ، خېمىر قىلىش ۋە پىشۇرۇش.

ستولوگلار راكنىڭ ئالاھىدە قۇرۇلما ۋە مەشغۇلات ئىقتىداردىن خالىي ھۈجەيرىلەر ئارقىلىق بارلىققا كەلگەنلىكىنى ئېنىق كۆرىدۇ ، ئەمما ئۇلارنىڭ نەزىرىدە ئاتالمىش ساغلام ئادەمنىڭ بارلىق ھۈجەيرىلىرى (گەرچە ئۇلار تەبىئىي ئوزۇقلۇقنىڭ مەھسۇلى بولىسمۇ) تولۇق تەرەققىي قىلغان ۋە مۇكەممەل ھۈجەيرىلەر كېيىن بەزى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ تەسىرى بىلەن نورمال خۇسۇسىيىتىدىن مەھرۇم قالىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، ئىشلەپچىقىرىشتىكى كەمتۈك زاۋۇتنىڭ مۇۋاپىق مېخانىزىمىنىڭ بولماسلىقى ھەر بىر تاسادىپىي ئامىل بىلەن مۇناسىۋەتلىك ، ئەمما ئۇلارنىڭ بۇ زاۋۇتقا تەمىنلەنگەن قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرى بىلەن ياكى خامىنىڭ خاراكتېرى ۋە سۈپىتى بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق. ئىشلەپچىقىرىشقا كېرەكلىك ماتېرىياللار. ئۇلار بارلىق پىشقان يېمەكلىكلەرنىڭ ئەزالىرىنىڭ مۇۋاپىق قۇرۇلما ۋە فۇنكسىيەسىنى يوقاتقان مىللىي ھۈجەيرىلەر بىلەن مەڭگۈلۈك سۇ ئاستىدا قالغانلىقىنى كۆرۈشنى خالىمايدۇ. مەن ھازىر Cowdryنىڭ «CANCER CELLS»دىن بىر نەچچە بۆلەكنى نەقىل كەلتۈرىمەن ، ئوقۇرمەنلەر بۇنىڭ ھەقىقىي سەۋەبلىرىنىڭ قانچىلىك ئوچۇق ۋە ئېنىق ئىكەنلىكىنى ئېنىق كۆرىدۇ.

راك.

Cowdryمۇنداق دەپ يازىدۇ: -11»بەت:

مۇمكىن. فۇنكسىيە بولمىغان ئەھۋالدا قۇرۇلمىنى ساقلاپ قالغىلى بولمايدۇ ، مۇناسىپ قۇرۇلما بولمىغان ئەھۋالدا فۇنكسىيەنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

يەنى ، قۇرۇلما ۋە ئىقتىدارنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن خام ئەشيا كەم بولسا بولمايدىغان زۆرۈر شەرتلەر بولۇپ ، ئۇ RAماتېرىياللىرى پىششىقلاپ ئىشلەنگەن ماتېرىيالغا ئايلاندۇرۇلغاندا ، قۇرۇلمىنى ساقلاپ قالمايدۇ ، ھەم خىزمەت قىلمايدۇ.

ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال ئۆسۈشى ئۈچۈن Cowdryرۇسىنىڭ سۆزىنى نەقىل كەلتۈرۈپ مۇنداق دەيدۇ: «نورمال ئىپتىدائىي ھۈجەيرىلەر نۇرغۇن يوشۇرۇن مېخانىزملارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ، ئەڭ ئاخىرىدا پەرقلەندۈرۈشنى بەلگىلەيدۇ. راكقا ئۆزگەرتىش جەريانىدا «راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار ھۈجەيرىلەرنىڭ بىر ياكى بىر قانچە ئالاھىدە فۇنكسىيەسىنىڭ ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە ئۆزگىرىش ۋارىسلىق قىلىدۇ». ئەمما ، «بۇ خىل ئىرسىيەت خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشنىڭ ئازابىنى تارتقان ھۈجەيرىلەر پۈتۈنلەي ئاپتوماتىك يېڭى ئۆسمىگە ئايلىنىشتىن ئىلگىرى قوشۇمچە ئامىللارنىڭ يوقىلىشىنى تەلەپ قىلىشى مۇمكىن» (71-بەت).

راك تولۇق تەرەققىي قىلغان ۋە مەخسۇس ھۈجەيرىلەردىن ھاسىل بولمايدۇ.
«تۇخۇم بىلەن ئىسپېرما ئالاھىدە پەرقلىنىدىغان ھۈجەيرىلەر بولۇپ ، ئۇلار يامان سۈپەتلىك بولۇپ قالمايدۇ ھەمدە ئىسپېرما ياكى تۇخۇم ھۈجەيرىسىدىن تەركىب تاپقان راكنى پەيدا قىلىدۇ ، ئۇلار ئادەتتىكى چەكلىمىگە ئۇچرىماي كۆپىيىدۇ ۋە نورمال ، ھەرىكەتچان ھۈجەيرىلەرگە تەۋە رايونلارغا بېسىپ كىرىدۇ» (333-بەت).

راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئاساسلىق پائالىيىتى ئازوتلۇق ماددىلارنى ئوۋلاش ، ھايۋانات ئاقسىلىنى يېيىش ، ئامىنو كىسلاتاسىنى تارتىۋېلىش ، بىنورمال ئاقسىلنى بىرىكتۈرۈش ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ھەر خىل ئادەتلەرنى ئېلىپ بېرىش. راكقا «ئازوت تۇزىقىدەك ھەرىكەت قىلىش» دەپ قارىلىپ ، ئامىنو كىسلاتانى بەدەن كۆلچىكىدىن چىقىرىپ تاشلاپ ، ئۇنىڭغا مىننەتدارلىق بىلدۈرۈشكە يول قويمىدى -39)« بەت). تۆۋەندە يەنە مۇنداق دېيىلگەن (مۇھىت.): «يامان سۈپەتلىك ھۈجەيرىلەرنىڭ ئازوت مېتابولىزمى ھەرىكەتچان ھۈجەيرىلەردىن ئېلىش ، بەدەنگە مۇۋاپىق مۇلازىمەت قىلىش ، ئۇلار ئېھتىياجلىق بولغان ماتېرىياللار ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدىغاندەك قىلىدۇ». ئەگەر «بەك ئېھتىياجلىق» دېگەن سۆزنىڭ ئورنىغا «ئالاھىدە پايدىسىز ۋە زىيانلىق» دېگەن سۆز ئالماشتۇرۇلغان بولسا ، بۇ ئاسانلا ھەل قىلىنغان بولاتتى. كرىستېنسېن ۋە خېندېرسون (1952)ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ ئەۋزەللىكىنى ئويلاشقان

راك ھۆجەيرىسىنىڭ يىغىلىشى «ئىسراپچىلىق قىلىدىغان ھايۋاندىكى يېڭى ئۆسمە ھۆجەيرىسىنىڭ ئۆسۈشى ۋە كۆپىيىشىدىكى مۇھىم ئامىل» (مۇھىت.). ئۇلارنىڭ نەزىرىدە بۇ ھايۋان تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ يوقلۇقىدىن ئەمەس ، بەلكى ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ كەملىكىدىن ئىسراپ قىلىنغان.

راك ھۆجەيرىلىرى توختىماستىن ئاقسىلنى بىرىكتۈرىدۇ. Cowdryيازىدۇ (ب.
:(152«يامان سۈپەتلىك ئۆسمە ھەمىشە ئاقسىلنىڭ بىرىكىشىنىڭ نورمالسىزلىقى ۋە بىنورمال ئاقسىلنىڭ شەكىللىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىلىدۇ. ئاقسىل ۋە يادرونىڭ ئۈزلۈكسىز ساپ بىرىكىشى بار بولۇپ ، ئۆسمىنىڭ ئۆسۈشىدە يېڭى ھۆجەيرە ماددىلىرى بار ، بۇلارنىڭ بىرىكىشى نورمال ئۆسمەيدىغان توقۇلمىلاردىكى ماتېرىياللار تەڭ پارچىلىنىش بىلەن تەڭپۇڭلىشىدۇ .«ئۇ باشقا بىر جايدا كاسپېرسوننىڭ (1950)سۆزىنى نەقىل كەلتۈرۈپ مۇنداق دېدى: «يامان سۈپەتلىك ئۆسمە ھۆجەيرىسى بىلەن نورمال ئۆسۈۋاتقان ھۆجەيرە ئوتتۇرىسىدا ئاقسىل شەكىللىنىش سىستېمىسىنىڭ تەرەققىياتىدا تۈپتىن پەرق باردەك قىلىدۇ. يامان سۈپەتلىك ئۆسمە ھۆجەيرىسىدە ئىچكى ھۆجەيرە توسۇلۇش مېخانىزمى ، بۇ ئادەتتە ئاقسىل شەكىللەندۈرۈش سىستېمىسىنىڭ پائالىيىتىنى چەكلەيدۇ ، ئازدۇر-كۆپتۇر توختاپ ، فۇنكسىيەسى توختاپ ، ستوخېمىيىلىك رەسىمدە ئالاھىدە ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ -102-10)«بەت). تەكىتلەشكە تېگىشلىكى شۇكى ، تىلغا ئېلىنغان ئاقسىللار ئۇزۇم ياكى ئالمىدىن ئېلىنغان ئاقسىل ئەمەس ، بەلكى ئاشخانىدا پىشۇرۇلغان ياكى پىشۇرۇلغان ۋە نورمال ھۆجەيرىلەر تەرىپىدىن رەت قىلىنغان ئاقسىللار؟

يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئېلىپ بېرىلغان تەكشۈرۈشلەر بۇنىڭ مىقدارىنى كۆرسىتىپ بەردى
راك ھۆجەيرىسىدىكى ماي نورمالدىن يۇقىرى بولسا ، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ مىقدارى نورمالدىن تۆۋەن.

Cowdryئېتىراپ قىلىپ مۇنداق دېدى: «ھۆجەيرىلەر ، يامان سۈپەتلىك ۋە باشقىلىرى تەسەۋۋۇر قىلغۇسىز دەرىجىدە مۇرەككەپ كىچىك شەخسلەردۇر. بەلكىم ھەر بىرىدە 10،000خىل ئوخشىمىغان بىئو-خىمىيىلىك تەركىب بولۇشى مۇمكىن ، بۇلار ئانئورگانىك ئىئوندىن تارتىپ ئەڭ مۇرەككەپ ئاقسىل ۋە يادرو ئاقسىلغىچە ئۆز-ئارا تەسىر كۆرسىتىدۇ. .. ھاياتلىق ھۆجەيرىسىدىكى پائالىيەتنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ، يەنى ھۆجەيرە ھاياتىنىڭ ئوچۇق-ئاشكارە ئىپادىلىنىشى ، بۇ ماتېرىياللار ئارىسىدىكى ئىنتايىن مۇرەككەپ ھەرىكەت ئۆز-ئارا تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەر قانداق ۋاقىتتا چوقۇم بىر ئىقتىدار بولۇشى كېرەك. ھەر قانداق ھۆجەيرىنىڭ ھالىتىنى پۈتۈنلەي ئېنىقلاش. كۆپ خىل مۇناسىۋەتنى ھەرىكەت جەھەتتىن تەسۋىرلەشكە توغرا كېلىدۇ. سان جەھەتتىن ئارتۇق بەلگىلەش مۇمكىن بولمىغاچقا

بىرلا ۋاقىتتا بىر قانچە ئۆزگەرگۈچى مىقدارغا ئېرىشەلەيمىز ، ئەمما پۈتكۈل مۇرەككەپ ئەھۋالغا قارىتا ئىنتايىن چەكلىك قاراشقا ئېرىشەلەيمىز. 4ياكى 5تەركىبلىك سىستېمىغا مۇناسىۋەتلىك ماتېماتىكىلىق فورمۇلالار غايەت زور قىيىنچىلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ ، نەچچە مىڭ ئۆزگەرگۈچى مىقدارنى بىر تەرەپ قىلايلى -152-151)«بەتلەر) .شۇڭلاشقا ، ھۆججەتلەردىكى ئىنسانىيەتنىڭ تەقدىرىگە تايىنىدىغان ئالىملىرىمىز ئالىملار ھەققىدە چەكسىز بىلىدۇ. ھۆججەتلەرنىڭ تۈزۈلۈشى. شۇڭلاشقا ، بىلىمىنىڭ ئاز بولۇشىغا قارىماي ، ئۇلار بۇ مۇرەككەپ ھۆججەتلەرنى بەرپا قىلغان تەبىئەتكە سەل قارايدۇ ۋە كىشىلەرنى كىشىلەرنى ئۆزىنىڭ توغرا ھېسابلاش ئارقىلىق شۇلارنىڭ ئېنىق سۈپەت ۋە مىقدار تەلىپىنى بەلگىلىيەلەيدىغانلىقىغا ئىشىنىشكە ئۈندەيدۇ. ئاقسىل ، ماي ، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ، ۋىتامىن ، مىنېرال ماددىلار قاتارلىقلار.

ئۇلار ھەتتا ئالدى بىلەن باش ئىنژېنېرنىڭ ئۆزى بەلگىلىگەن نەرسىلەرنى تەستىقلىماي ئەقىل-پاراستىنى كۆزگە ئىلماي ، ئاندىن زاۋۇتلىرىدا ھەر خىل ماددىلارنى ياساپ بىزگە سۇندى. ئۇلارنىڭ ھەرىكىتىنىڭ كۆلىمى ياكى ئېچىنىشلىق ياكى ئەمەسلىكىنى ئوقۇرمەنلەر ئۆزى قارار قىلسۇن.

تەتقىقات ئالىملىرى تەرىپىدىن تېجەشلىك ياكى يېمەك-ئىچمەك جەھەتتىكى چەكلىمىلەرنىڭ راكنىڭ پەيدا بولۇش ۋە ئۆسۈپ يېتىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقى ياكى ھېچ بولمىغاندا چەكلەيدىغانلىقى توغرىسىدا نۇرغۇن پاكىتلار توپلاندى. بىرىنچى دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە ، دانىيە ، روسىيە ، گېرمانىيە ۋە ئاۋستىرىيەدە يولغا قويۇلغان ئېغىر يېمەكلىكلەر ئاستىدا ، راك كېسىلى سەۋەبىدىن قازا قىلغانلار ئۇرۇش ئاخىرلاشقاندا ئوزۇقلىنىش بىكار قىلىنغاندىن ئاز بولغان. ھىندىخېنىڭ قارىشىدا (1925) ھەددىدىن زىيادە تويۇنۇش كېيىنكى ئۆلۈش نىسبىتىنىڭ ئېشىشىغا تۆھپە قوشقان.

كاۋدرى ھايۋانلار ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىلەردىن مىساللارنى مىسال قىلىپ مۇنداق دېدى: «كرېس مورېسچىغا -1909)يىلى) ماككاي (1947)تەرىپىدىن ئىلگىرىكى ئەنگىلىيە تەكشۈرگۈچىلىرىنىڭ خىزمىتىنى ئۇزارتقانلىقى ئۈچۈن ، يېمەكلىك چەكلىمىسىنىڭ ھايۋانلاردىكى ئۆسمىنىڭ ئۆسۈشىنى توسىدىغانلىقىنى ياكى ئاستىلىتىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

مورېسچى تەرىپىدىن چاشقانغا كۆچۈرۈلگەن ساركوما تەمىنلەنگەن يېمەكلىكنىڭ مىقدارىغا ئاساسەن ئىگىلىگەن. چەكلەنگەن پەرھىزدىكى چاشقانلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆردى ، ئۆسمىنى ئۇلارغا كۆچۈرۈش تولۇق بېقىلىدىغان چاشقانغا قارىغاندا قىيىن ئىدى.

«ماككاي ۋە ئۇنىڭ ھەمراھلىرى خېلى كۆرۈنەرلىك تەتقىقاتلارنى ئېلىپ باردى

چاشقانلار يېمەك-ئىچمەكنىڭ ئېنېرگىيىسىنى ئاسراشقا يېتەرلىك دەرىجىدە تۆۋەنلىتىدۇ ، ئەمما ئۆسۈشكە يەتمەيدۇ. شۇنداق قىلىپ بىر گۇرۇپپا ئۆتكۈزۈلدى

بۇ خىل چاشقاننىڭ ئادەتتىكى شارائىتتا ئوتتۇرىچە ئۆمرى تەخمىنەن 600كۈن بولۇشىغا قارىماي ، 700كۈندىن ئارتۇق ، يەنە بىرى 900كۈندىن ئېشىپ كەتكەن. ئارقىدا قالغان چاشقانلار يېتەرلىك ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بەرگەندە ، جەمئىي 1400ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق كۈن ياشىيالايدۇ -بۇ ئۇلارنىڭ نورمال ئۆمرىنىڭ ئىككى ھەسسىسىدىن ئېشىپ كېتىدۇ -395-394)«بەتلەر). ئۇلار پىشسپ يېتىلىشكە رۇخسەت قىلىنغانغا قەدەر ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ئارقىدا قالغان چاشقانلاردا سەل قارالغان -396)«بەت). ئەگەر بۇ چاشقانلار پەقەت خام يېمەكلىكلەرنىڭ چەكلەنگەن يېمەكلىكى بىلەن ئوزۇقلانسا ، قانداق ئېسىل نەتىجىلەرگە ئېرىشەلمەيتتى.

يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىلەردە كۆرسىتىلىشىچە ، 198خىل چاشقان ئارىسىدا 150خىل ئۆسمە پەيدا بولۇپ ، «نورمال» يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلانغان ، 200قالاق چاشقاننىڭ ئىچىدە پەقەت 38ئۆسمىگە سېلىشتۇرغاندا ، ھايۋانلار ئاتالمىش نورمال يېمەكلىكتىن قىسمەن مەھرۇم قالغان. قاچانغىچە ئىنسان نورمال ھالەتتە چېكىنىش تۈرۈشى كېرەك؟ بۇنداق رەھىمسىز قىرغىنچىلىقنى تارقىتىدىغان ۋە ئۆمرىنى بىر نەچچە قېتىم قىسقارتىدىغان يېمەكلىك؟

ھايات سۇغۇرتا ئىستاتىستىكىسىغا ئاساسەن ، ھەر ۋاقىت بەدەن ئېغىرلىقى بىلەن راكنىڭ ئۆلۈش ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ئايدىڭلاشتۇرۇش ئۈچۈن ھەر خىل تىرىشچانلىقلار كۆرسىتىلدى. -1913يىلى ، ئۆمۈر سۇغۇرتىسى داۋالاش مۇدىرلىرى جەمئىيىتى ۋە ئامېرىكا ئاكتىيورلار جەمئىيىتى بىرلەشمە كومىتېتى 62-20ياشقىچە بولغان ئەرلەر سېتىۋالغان 774مىڭ 672سىياسەتنى بىر تەرەپ قىلدى. شۇنىڭدىن كېيىن 30ياشتىن 44ياشقىچە بولغان سۇغۇرتىغا قاتناشقان ئەرلەرنىڭ راك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈش نىسبىتىنىڭ 37ياشتىن يۇقىرى ، ئۆلچەملىك ئېغىرلىقى 32ۋە 24ياشتىن تۆۋەنلەرنىڭ 100،000دەپ ھېسابلىنىدىغانلىقى كۆرسىتىلدى. 45ياشتىن يۇقىرى ياشانغانلار توپى ئۈچۈن

مۇناسىپ نىسبىتى ئايرىم-ئايرىم ھالدا 144 ، 156ۋە 120بولغان.
-1932يىلى ئانالىز قىلىنغان بىرلەشمە مەركىزى ئۆمۈر سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ خاتىرىسىگە قارىغاندا ، تۆۋەندىكىسى راكنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى بولۇپ ، ئېغىرلىقى %25ياكى ئۇنىڭدىن يۇقىرى بولۇپ ، ئېغىرلىقى% 50كە يېتىدىكەن: 114 ، 111 ، 121 ، 138 ، 143ۋە -111 ، 95سان «نورمال» ئېغىرلىقنى كۆرسىتىدۇ. تېخى يېقىندىلا ، چوڭ شەھەر ئۆمۈر سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ ستاتىستىكا ئاخباراتىغا قارىغاندا ، (1951)ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتكەن ئەرلەرنىڭ يۈرەك قان تومۇر-بۆرەك كېسەللىكى سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىشى

ئۆلچەمگە يەنە يېرىم ھەسسە ، دىئابىت كېسەللىكىدىن ئۆلچەمنىڭ تۆت ھەسسىسىگە توغرا كەلدى. بۇلار يالغان ئىنسانىنىڭ ئىنسانىيەتكە ئاتا قىلغان نېمەتلىرى.

-1900يىلدىن -1950يىلغىچە بولغان ئارىلىقتا ، ئامېرىكا قوشما شتاتلىرىدىكى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە راك كېسەللىرىنىڭ ئۆلۈش نىسبىتىنىڭ تۆۋەنلىشى تۆۋەندىكىچە. 50يىل ئىچىدە راكنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى ھەر 100،000ئادەمدە 64دىن 139.6گە ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ بولسا 244دىن 478.1گە ئۆرلىگەن. ئومۇمىي جەھەتتىن ئالغاندا ، -1950يىلى ھەر 100مىڭ نوپۇسنىڭ ئىچىدە 803.9ئادەم ئىچىدە ئۇن ئاساسلىق سەۋەب ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە راك 617.7نى ئىگىلىدى. تېخىمۇ مۇھىم بولغىنى -1964يىلنى كۆرستىدۇ. راكنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى ھازىر 151.3كە يەتتى ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ بولسا 508.6گە ئۆرلەپ ، جەمئىي 939.7نىڭ 659.9گە يەتتى. سەۋەبلەر. بۇلار تېبابەتچىلىكنىڭ «ئىلگىرىلىشى» نىڭ ھەيران قالارلىق نەتىجىسى دوختۇر ، دوختۇرخانا ۋە زەھەرلىك چېكىملىكنىڭ كۆپلۈكىنىڭ كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان نەتىجىسى يېمەكلىكلەرنى «ساپلاشتۇرۇش ۋە ساپلاشتۇرۇش» نىڭ مۇقەررەر مەھسۇلاتلىرى. ئەگەر ھازىرقى «ئىلگىرىلەش» يەنە 50يىل داۋاملاشسا ، ئەھۋالنى ياخشى تەسەۋۋۇر قىلىش مۇمكىن.

ئامېرىكا قوشما شتاتلىرىنىڭ -1964يىلدىكى رەسمىي ئىستاتىستىكىسىغا قارىغاندا ، قازا قىلغانلارنىڭ ئومۇمىي سانىنىڭ ئاران% 1.4ى «كېسەللىك ئالامەتلىرى ، ياشانغانلار ۋە ئېنىق بولمىغان ئەھۋاللار» بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بۇ تۆردىكى قېرىلىق نوقۇل پەرەز ، ئەلۋەتتە ، چۈنكى پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغۇچىلار ئىچىدە ھېچكىم قېرىمايدۇ. ھالبۇكى ھەقىقىي مەدەنىيەتلىك شارائىتتا! ھادىسە ۋە كۈتۈلمىگەن ھادىسىلەرنى چەكلەپ ، پۈتكۈل ئىنسانىيەت ياشانغانلاردا ئۆلىدۇ.

تەبىئىي مۇھىتتىكى ياۋايى ھايۋانلار ئىچىدە راكنىڭ پەيدا بولغانلىقى ئېنىق ئەمەس. تۇتۇلغان مايمۇنلارنى ئۇزۇن مۇددەت ناچارلاشقان يېمەكلىكلەرگە بوي سۇندۇرغاندىن كېيىن ، ئەمما ، راكقا ئوخشايدىغان بىر ياكى ئىككى ئۆسمىنى كۆزىتىش مۇمكىن. كوۋدرى مۇنداق دەپ جاكارلىدى: «ئاندا-ساندا راكنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى ئىسپاتلايدىغان بىردىنبىر چوڭ جانلىقلار توپى ئوكيانىنىڭ چوڭقۇرلۇقىدا ياشايدۇ».

196).چۈنكى ئىنسانىيەتنىڭ بۇزغۇنچىلىق قولى يوق

ئۇلارغا يەتتى. ئۇلارنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولۇپ ، ئۇلارنىڭ دۇنياسى بىزدىن كۆپ ، رايون ۋە نوپۇس جەھەتتە بىزدىن كۆپ چوڭ.

بىز ئېيتقىنىمىزدەك ، تەتقىقات جەريانىدا ، ئالىملار راكىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرى بىلەن يۈزتۇرانە ئۇچرىشىدۇ ، ئۇلار ئۇلارغا قارايدۇ ۋە ئۇلارنى دەلىللەيدۇ ، شۇنداقتىمۇ ئۇلار پۈتۈنلەي بىپەرۋالىق بىلەن ئۇلاردىن ئۆتىدۇ ، خۇددى ئۇلارنىڭ ئىزدىشى باشقا نەرسە. «بەزى يېمەكلىك تەركىبلىرى ھەددىدىن زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىنغان ياكى ئۇلارنىڭ يوقلۇقى ئىنساندا راك پەيدا قىلىشى مۇمكىن ، دېگەن قاراش باشقا مەنبەدىن يەر ئالماقتا.

ھايۋانلارنىڭ يېمەك-ئىچمىكىدىكى تەجرىبە ئۆزگەرتىشلەرنىڭ ھەممىسىنى قىلىشى مۇمكىن
كېيىنكى راكنىڭ بار-يوقلۇقىدىكى پەرق -220)«بەت).

ئۇلار ھەتتا تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ تەسىرىنى بىۋاستە ھېس قىلىدۇ.
كاۋدرى بۇ نۇقتىدا ناھايىتى ئېنىق: «ئاخىرىدا ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلاشقا باشلىدىكى ، بەزى ھايۋانلاردا تەبىئىي يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلغاندا ، يۇقىرى ساپلاشتۇرۇلغان يېمەكلىكلەر بىلەن سېلىشتۇرغاندا ، ئۆسمىنىڭ يېتىلىشگە بولغان مايىللىقى تۆۋەنرەك. كوموش تاش ، سۇلايمان ۋە تانىنبائۇ .(1952)ئەرلەرنىڭ DBAچاشقىنىدا پۈرىنا تەجرىبىخانىسى Chowنىڭ يېمەك-ئىچمىكىدە تەرەققىي قىلغان ياخشى سۈپەتلىك جىگەرنىڭ ئاز ئۇچرايدىغانلىقى ، كۆپىنچە ساپلاشتۇرۇلغان تەركىبلەردىن تەركىب تاپقان يېمەكلىككە سېلىشتۇرغاندا ، ئاساسلىقى كاسىن ، كۆممىقوناق ، قىسمەن ھىدروگېنلانغان پاختا مېيى ، بىرىكمە ۋىتامىن ۋە ئا. ئۇنىڭدىن باشقا ، C3Hئەر چاشقانغا بېرىلگەن يېرىم ساپلاشتۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ياخشى سۈپەتلىك جىگەر ئۆسمىسىنىڭ يېتىلىشىنى كۆچەيتتى. ئۆسمىنىڭ يېتىلىشىدىكى پەرق ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ، بەدەن ئېغىرلىقى ياكى ئاقسىل ، ماي ، ۋىتامىن ۋە نىسبىتىدە كۆرۈنەرلىك پەرق بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئاپتورلار يېمەكلىكتىكى مىنېرال ماددىلار. ئاپتورلار باشقا تۆردىكى ئۆسمىلەر باشقىچە ئىنكاس قايتۇرىدۇ دەپ ئويلىماسلىققا دىققەت قىلىش كېرەك -404-403)«بەتلەر).

«ئېنگېل ۋە كوپلاند -1952)يىلى) سۈتتىن ئايرىش AESۋە سپراگ داۋلېي چاشقانلىرىنىڭ تەبىئىي يېمەكلىكلەر (زاپاس يېمەكلىكلەر) بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلغان سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولغان سۈت بېزى ئۆسمىسىنىڭ پەيدا بولغانلىقىنى بايقىدى.).

ئوقۇرمەن شۈبھىسىزكى ، ئۇلارنىڭ تەجرىبە چاشقانلىرىغا قايسى خىل يېمەكلىكلەرنى بەرگەنلىكىنى كۆزىتىدۇ: كاسىن ، كراخمال ، پاختا ئۇرۇقى ، بىرىكمە ۋىتامىن ۋە تۇز قاتارلىق يۇقىرى ساپلاشتۇرۇلغان ماتېرىياللار. بۇ ماددىلارنىڭ ئارىلاشمىسى تەتقىقات ئالىملىرى تەرىپىدىن «نورمال يېمەكلىك» دەپ ئاتالغان. ئۇلار ئېنىقكى 100% يىراقسىز چاشقاننى يېغىپ قەپەسكە سولايدۇ ، نامرات جانلىقلارغا «نازۇك» بالىلارغا ئوخشاش مۇئامىلە قىلىدۇ ، ئۇلارنى ئۆز-ئارا ئۇرغۇتىدۇ ، ئۇلارنى «نورمال يېمەكلىك» بىلەن ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە بىر نەچچە ئەۋلادتىن كېيىن ئۇلارنى نېمىگە ئايلاندۇرىدۇ؟ ئۇلار «چاشقاننىڭ ساپ نەسىللىرى» دەپ ئاتايدۇ.

ئۇلارنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە ، بۇ خىل «چاشقاننىڭ سۈمۈرۈلۈشى» ئالاھىدە پاتولوگىيەلىك ھالەتتە بولۇپ ، بۇ خىل ئەھۋالنىڭ 80%كە يېتىشى «نامەلۇم سەۋەبلەر» نىڭ «ئۆزلۈكىدىن» ئۆسمىسىگە گىرىپتار بولىدىكەن. پىشۇرغانلارنىڭ ھەممىسى ئوخشاش تۆردىكى پاتولوگىيىلىك ھالەتتە.

ئەمدى ئالىملارنىڭ ھەر قانداق پايدىلىق رەسىملەرنى سىزىپ بېرەلەيدىغان-قىلالمايدىغانلىقىنى كۆرۈپ باقايلى

يۇقارقى كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان دەلىللەردىن يەكۈن. بۇنىڭ جاۋابى بەختكە قارشى سەلبىي تەرەپتە. دەرۋەقە ، كاۋدرى ئەڭ قىممەتلىك سانلىق مەلۇماتلارنى رەت قىلىش ئۈچۈن قاتتىق ئازابلىنىۋاتىدۇ ، ئۇنىڭ ئوقۇرمەنلىرىنىڭ ھېچقايسىسى ئەخمەق بولۇپ قالماسلىقى كېرەك ، ئۇلار ئادەتتە مەدەنىيەتنىڭ ماسسىسى دەپ قارىلىدىغان سان-ساناقسىز يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەردىن ۋاز كېچىشنى ئويلايدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «ئىنسانلارنىڭ راك كېسەللىكى سانلىق مەلۇماتلىرىنى ئىشلەپچىقىرىشقا دىققەت قىلىشتا ، بولۇپمۇ يېمەك-ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك. ئىنسان ، ئاچارچىلىق دەرىجىسىدىن باشقا ، كۆپ خىل يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە ئادەتلەنگەن. دۇنيانىڭ نۇرغۇن جايلىرىدىن يىغىلغان ؛ ھالبۇكى ھايۋانلار يەرلىك مەنبەلىك بىر قەدەر ئاددىي ۋە ئاددىي يېمەكلىكلەرگە تەگىشەلگەن -220)«بەت). ئاپتورنىڭ غايەت زور خاتا چۈشەنچىدە ئوقۇرمەنلەرگە ئۆزى ھۆكۈم قىلسۇن.

«بۇ خىل يېگانە ، كۆيدۈرۈلگەن ۋە قوغدىلىدىغان ، يېقىن نەسىللىك چاشقانلار ئىچىدىكى راكقا سۈنئىي تەلەپپۇز قىلىنغان ئىرسىيەتنىڭ ئاسان قوبۇل قىلىنىشى بېرىلگەن ، ئۇنداقتا راك ئەمەلىيەتتە ئۇلاردا قانداق ئىشلەپچىقىرىلىدۇ؟». بۇ سوئالغا جاۋاب تاپالماي ، -350) Cowdryبەت) دەپ سورايدۇ.

"چاشقاننىڭ بەزى تۆرلىرىدىكى كۈچلۈك ئەزاغا خاس ئىرسىيەتنىڭ ئاسان قوبۇل قىلىنىشىنى ئېتىراپ قىلىش بىزنىڭ ھۆجەيرىلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدىغان راك پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ خاراكتېرىگە بولغان نادانلىقىمىزنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇ چاشقانلار قەپەسلەردە ناھايىتى پاناھلىنىش مەۋجۇتلۇقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلار ئادەتتە ھاۋا تەگىشگۈچتە ساقلىنىدۇ.

ياتاق ۋە ئۇلارنىڭ يېمەكلىكى كۆرۈنەرلىك تۇراقلىق. ئۇلار مەلۇم بىر فىزىكىلىق ياكى خىمىيىلىك ياكى بىئولوگىيىلىك راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمايدۇ -349)«بەت.

.(350كاۋدرى قەستەن كۆزنى يۇمۇپ ، ھەقىقىي فىزىكىلىق ، خىمىيىلىك ۋە بىئولوگىيىلىك راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ ئۆزىمۇ ئاشۇ بىچارە چاشقانلار ئۇچۇن ياراتقان شارائىت. بۇلار ئۇلارنى تەبىئىي مۇھىت ۋە ئوزۇقلىنىشتىن مەھرۇم قىلىش ، ئۇلارنى يالغۇز قەپەسكە سولاش ۋە تاقاش ، پاناھلاندۇرۇش ، كۆيدۈرۈش ۋە قوغداش ، سۈنئىي ئۇسۇلدا يېتىشتۈرۈش ، ھاۋا تەڭشىگۈچلۈك ئۆيلەردە دەخلى-تەرۇزغا ئۇچرىماسلىق ۋە كاسىن ، كۆممىقوناق ، كېۋەز مېيى ، بىرىكمە ۋىتامىن ۋە تۇز.

Cowdryباشقا جايلاردا ئىككى جەدۋەل تەجرىبە سانلىق مەلۇماتلىرىنى ئېلىپ كېلىپ ، (a)يېمەكلىك ئاقسىلى ۋە كەم بولسا بولمايدىغان ئامىنو كىسلاتاسى ۋە (b)يېمەكلىك Bۋىتامىنلىرىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق راكنىڭ تەرەققىياتىدىكى ئۆزگىرىشلەرنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ئاندىن ئۇ تۆۋەندىكىدەك باھا بېرىدۇ: «ۋىتامىن ۋە مۇھىم ئامىنو كىسلاتاسى راكنىڭ ئىشلەپچىقىرىشنى ئۆزگەرتەلەيدۇ ... بۇ ۋە باشقا بايقاشلارنى چۈشەندۈرۈش تەس. كەمتۈكلۈك ياكى ئارتۇقچە يېمەكلىكتىكى ئالاھىدە ماددىنىڭ بىۋاسىتە توقۇلمىلارغا تەسىر قىلىدىغانلىقىنى پەرەز قىلىشقا بولمايدۇ. يېڭى ئۆسمىنىڭ ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ -401)«بەت). بۇ ئېنىقلا بار بولغان سانلىق مەلۇماتلارنى رەت قىلىش. بۇ زاۋۇتنىڭ قانائەتلىنەرلىك ياكى قانائەتلىنەرلىك مەشغۇلاتىنىڭ ئۇنىڭغا تەمىنلەنگەن خام ئەشيانىڭ ماسلىشىشى ياكى ماس كەلمەسلىكى بىلەن مۇناسىۋەتى بولماسلىقى كېرەك دېيىشكە باراۋەر.

كوۋدرى مۇنداق دەپ يازىدۇ: «گىرىنشتېين (1947)توغرا ئاگاھلاندۇرغاندەك ، بۇ بايقاشتا ئىنسانلارغا قارىتا بەزى راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش خاراكتېرلىك يېمەكلىكلەرنى يېيىش پۇتۇنلەي بالدۇرلۇق قىلىدۇ». بۇ خىل قىياس خاراكتېرلىك يېمەكلىكتە چىڭ تۇرۇش تەجرىبە ھايۋانلىرى ئۇزۇن يىللار ئىچىدە مۇمكىن بولمايتتى ، بەزى ئەھۋاللاردا چارەك ئەسىرگە يېقىنلىشىدۇ ، راك پەيدا قىلغۇچى كېسەللىكنىڭ يوشۇرۇن دەۋرى -401)«بەت).

قانداقلا بولمىسۇن ، «ھايۋانلاردا ئۇزۇن مۇددەت ئوزۇقلىنىش ئەلۋەتتە بىر نەچچە خىل ئۆزلۈكىدىن ئۆسمىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ» (924-بەت).

«ئىشلەتكىلى بولىدىغان سانلىق مەلۇماتلار ئاساسلىقى ئۆسمىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك

ئۇلار باشلىغاندىن كېيىن ئۇلارنىڭ ئېشىش سۈرئىتى. بۇنىڭدىكى بىر قانچە مىسال

قايسى خىل ئۆسۈپ يېتىلىش يېمەك-ئىچمەك ئاملى تەرىپىدىن ئۆزگەرتىلگەن بولسا ، بىزنىڭ بىلىمىمىزنىڭ هازىرقى هالىتىدىكى هەر قانداق داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئاساس قىلىدىغان يېتەرلىك پاكىت ئەمەس -402)« بەت). بىزگە قارىغاندا ، كاۋدرى ئۆسمىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتىنى ئازايتىشقا قىزىقمايدىغاندەك قىلىدۇ ؛ ئۇ قىزىقىدۇ پەقەت راكنى داۋالاشنىڭ داۋالاش تەدبىرلىرىنى تېپىش مەسىلىسىدە ۋە ئۇ بىزنىڭ ئوزۇقلۇق ئادىتىمىزنى تۈزەش ئارقىلىق ئەمەس ، بەلكى بەزى ئېسىل دورىلار ياكى باشقا ئورگانلار ئارقىلىق.

ئالىملارنىڭ راكنىڭ ھەقىقىي سەۋەبلىرىنى زادى قاچان ۋە قەيەردە ھېس قىلىدىغانلىقىنى بىلىش قىزىقارلىق. هازىرغا قەدەر ئۇلار تەخمىنەن 400خىل «راك پەيدا قىلغۇچى ماددا» نى بايقىدى ، بۇ توغرىدا كوۋدرى مۇنداق دېدى: «دوختۇرلار دۇچ كەلگەن راكنىڭ% 1كىمۇ يەتمەسلىكى بەلكىم ھەقىقىي راك پەيدا قىلغۇچى ياكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ بىرىكىشى مۇمكىن» (093-بەت).

بۇنىڭغا قارشى بىز «نورمال» (تەبىئىي بولمىغان) يېمەكلىكنىڭ بىر خىل ئەھۋالدا 100راكسىز چاشقاننىڭ 80 ىدە ، 198خىل كېسەلنىڭ 150ىدە ئۆسمىنى قانداق ئىلگىرى سۈرىدىغانلىقىنى ئاللىبۇرۇن كۆردۇق. بۇ يېمەكلىكنىڭ قىسمەن چەكلىمىسى بۇ 150ئۆسمىنى 38گە چۈشۈردى. ئۇنىڭ تارقىتىلىشى پۈتكۈل دۆلەتلەردىكى راكنىڭ قېتىم سانىنى زور دەرىجىدە چەكلەپ قويىدى ۋە ئۇنىڭ تەبىئىي ئوزۇقلۇقنىڭ ئورنىنى ئېلىشى راكنىڭ تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالدى. كاۋدرى هازىر تەبىئىي ئوزۇقلۇقنى راكقا قارشى تۇرۇش مەسىلىسىنىڭ جاۋابى دەپ قارايدۇ ۋە ئىسراپچىلىقنى توختىتىدۇ دەپ ئويلىغان بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ باشقا راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى بىھۇدە تەكشۈرۈشكە سەرپ قىلغان ۋاقتى. ئەكسىچە ، ئۇ ھەتتا راك پەيدا قىلىدىغان بىردىنبىر سەۋەبنى باشقا راك پەيدا قىلغۇچى ئامىللار قاتارىغا قويۇشقا تەييار ئەمەس. ئۇ بۇنى پەقەت «ئۆزگەرتىش» ئاملى دەپ ئاتايدۇ ۋە ئۇنى ئاساسسىز دەلىللەر بىلەن تۆۋەن مۆلچەرلەيدۇ.

يامان سۈپەتلىك ھۆجەيرىلەرنىڭ ھەرىكىتىدىن يەنىلا گاڭگىراپ قېلىپ ، ئۇ مۇنداق يازىدۇ -43)بەت):

«ئەگەر ئارىستوتېل ياكى دارۋېن دېسە بولمايدۇ
بۈگۈن بىز بىلەن بىللە بولغان بولۇشىمىز مۇمكىن ، بىز ئۇلارنى راك ھۆجەيرىسى ھەققىدە بىلگەندەك بارلىق پاكىتلارنى بىر يەرگە توپلاپ ، ئۇلارنىڭ يامان سۈپەتلىك ھەرىكىتىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلەيمىز. بەلكىم كېيىنكى يىللاردا بۇنداق قىلىش مۇمكىن ، بىز نېمىشقا شۇنچە ئۇزۇن قارىغۇ بولۇپ قالدۇق دەپ ئويلىشىمىز مۇمكىن. بۇ جەرياندا ، بىز بۇ يەردە ئۇ يەردە ئازراق ئۆگىنىشنى توختىتىمىز. "ئەمما شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈشنى ئۆتۈندۈمكى ، بۇ يەردە ئارىستوتېلمۇ ئەمەس ، دارۋېنمۇ لازىم ئەمەس. كاۋدرىنىڭ تەجرىبىخانىسىنىڭ سىرتىغا چىقىشى كۇپايە. ئۇنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى بىر ئاز ئۇنتۇپ ، كۆزنى ئۇنىڭغا قاراتتى

يۇلتۇزلار ، قۇياش ، ئاي ، دەرەخلەر ۋە گۈللەر روھىي جەھەتتىن ئۇلارنىڭ سىرلىرىغا شۇڭغۇپ ، دۇنيانىڭ قانداق قانۇنىيەتلىك ئايلىنىدىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ھەر قانداق بىر ئالىم ئۇ دۇنيانى ۋەيران قىلىپ ، ئۇنىڭ ئورنىغا ئۆزىنىڭ دۇنياسىنى قۇرالامدۇ؟ ئالىملار نان ، ئامىنو كىسلاتاسى ، سۇنئىي ۋىتامىن ۋە بىرىكمە تۇزلىرى بىلەن بۇ ھاياتنى ، ھەرىكەتچان دۇنيانى ۋە ئىنسانىيەتنى ئۆزىنىڭ قۇرۇلۇش دۇنياسى بىلەن تەمىنلەيدۇ. قىزىقارلىق يېرى شۇكى ، بۇ قۇرلارنى ئوقۇغاندىن كېيىن ، ئالىملار يەنىلا ئۆز بىلىمىنى يەرشارى تەبىئىتىنىڭ ئەقىل-پاراسىتىدىن ئۈستۈن ئورۇنغا قويامدۇ-يوق؟

Cowdryدا يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنىڭ ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىشتەك نۇرغۇن ئەھۋاللىرى سانالغان ۋە ئاخىرىدا تۆۋەندىكىدەك يەكۈن چىقىرىلغان -545)بەت):

.1»بەزى ئىنتايىن كىچىك دەسلەپكى راكلار ئاندا-ساندا چوڭ كۆرۈلىدۇ.
كۆكرەك ، مەزى بېزى ۋە بالىياتقۇدىكى سانلار. بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى تەرەققىي قىلمايدۇ ، ئۇزۇن يىل يوشۇرۇن ھالەتتە تۇرىدۇ ياكى ئۆزلىكىدىن پۈتۈنلەي چېكىنىدۇ.

.2"ئادەتتە تەرەققىي قىلغان راكنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىدىكى ئۆزگىرىشلەر دائىم كۆرۈلمەيدۇ. بۇلار يامان سۈپەتلىك ھۈجەيرىلەرنىڭ ھەجىمى ۋە قان تومۇرغا تەسىر قىلىدىغان نۇرغۇن ئامىللارنىڭ مەشغۇلاتى بىلەن ئېلىپ كەلگەن بولۇشى مۇمكىن.

.3»يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنىڭ تورىدىكى سەۋەبسىز ئۆزگىرىشلەر ئاندا-ساندا ئېنىق بولمىغان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدۇ.

.4»يوقاپ كېتىش خاتىرىسىدە بىر قانچە مىسال بار
بالىلاردىكى نېرۋا ئۆسمىسى. ئۇلارنىڭ بەزىلىرىدە بۇ نامەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يامان سۈپەتلىك ھۈجەيرىلەرنىڭ تەدرىجىي پەرقلىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

.5»راكنىڭ تولۇق چېكىنىشىدىكى بىر قانچە دەلىللەنگەن ئەھۋال بار
بېرىلگەن داۋالاشقا باغلىنالمايدىغانلىقى تەسۋىرلەندى.
ئېنىقكى ، بەزى يامان سۈپەتلىك ھۈجەيرىلەر ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدىغان ئەھۋاللاردا فىزىئولوگىيىلىك مېخانىزم تەرىپىدىن كونترول قىلىنىدۇ .«

ئەگەر بىمارنىڭ ئوزۇقلۇق ئادىتىدە بەزى پايدىلىق ۋە ھېس قىلغىلى بولمايدىغان ئۆزگىرىش بولمىسا ، ئۆسمىنىڭ ئۆزلۈكىدىن چېكىنىشىنىڭ سەۋەبى نېمە بولۇشى مۇمكىن؟ مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلار ئۇچۇن پەقەت بىرلا ئۇسۇل بولالايدۇ

راكنى داۋالاش. ئۆسمە ئالدى بلەن ناچارلاشقان يېمەكلىكلەردىن مەھرۇم قىلىنىشى كېرەك ، ئاندىن تەبىئىي ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرۈش ئارقىلىق ئۇنى ھەقىقىي ئاچ قالدۇرۇپ ئۆلتۈرۈش كېرەك. زۆرۈر تېپىلغاندا ، نورمال ھۈجەيرىلەرمۇ مەلۇم مەزگىل يېرىم ئاچ ھالەتتە ساقلىنىشى مۇمكىن.

ئۆسمە يوقاپ كەتكەندىن كېيىن ، ئاسانلا بۇرۇنقى كۈچىگە ئەسلىگە كېلىدۇ.

پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى تەييارلاشنىڭ ئەمگىكى ۋە چىقىمى

ئەخلەت ئىسراپچىلىقتىن باشقا نەرسە يوق

كۆرۈپ ئۆتكىنىمىزدەك ، ھەقىقىي ئادەم يالغۇز خام يېمەكلىك بىلەنلا ياشايدۇ. دۇنيادا ئىستېمال قىلىنغان بارلىق پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ۋە ئىچىملىكلەر مەقسەتسىز يوقىلىدۇ.
ئۇلارغا خەجلىگەن پۇل بىكارغا ئىسراپ بولىدۇ. بىر قاراشتىلا بۇ باياناغا ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغاندەك كۆرۈنۈشى مۇمكىن ، ئەمما ئۇ ئاددىي بىر ھەقىقەت ، مەن ئۆزۈمنىڭ شەخسىي كەچۈرمىشلىرىم ئارقىلىق ئېرىشكەن ئىسپات.

باشتا بىز چوقۇم كۆپەيتىشىمىز كېرەك دەپ ئويلىدۇق
خام ئوزۇقلۇقنىڭ قوبۇل قىلىنىشى بىز پىشقان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى ئازايتقانغا ئوخشاش نىسبەتتە ، ئەمما ئۇزۇن ئۆتمەي خاتالاشقانلىقىمىزنى ھېس قىلدۇق. گەرچە دەسلەپكى مەزگىلدە بەدەندە ساقلىنىۋاتقان زىيانلىق ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە ئاكتىپ ھۈجەيرىلەرنىڭ يېڭى تولۇقلىمىسى بىلەن ئەزالارنى قايتا قۇرۇش ئۈچۈن تەبىئىي يېمەكلىكلەرگە بولغان ئېھتىياج بىر قەدەر چوڭ بولسىمۇ ، كېيىن بۇ ئېھتىياج مۇقىم تۆۋەنلىدى.

قىزىمىز ئاناخىت ئىستېمال قىلغان ئاز مىقداردىكى يېمەكلىكلەردىن بىزمۇ ھەيران قالدۇق. ئاپىسى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن ئەنسىرەپ ، ئۇنى كۆپرەك يېيىشكە قىستىغان ، ئەمما بالا ئىزچىل بۇنداق قىلىشنى رەت قىلغان. بارا-بارا ماڭا ئايانكى ، خام ھالەتتىكى مېۋە-چېۋە ۋە دانلىق زىرائەتلەر ئەڭ يۇقىرى سۈپەتلىك ئوزۇقلۇق ماددىلار بولۇپ ، شۇڭلاشقا ، ئۇلارنىڭ ئىنتايىن ئاز بىر قىسمى ئورگانىزمنىڭ ئېھتىياجىنى تولۇق قاندۇرىدۇ. شۇڭلاشقا خام يېگەن بالا ھەرگىزمۇ ئۆزى خالىغاندىن ئارتۇق يېيىشكە مەجبۇرلانماسلىقى كېرەك. بىر ئادەمنىڭ بىر ئاي ياكى بىر كۈندە ياڭاقتا ئايلاپ تۇرمۇش كەچۈرگەنلىكىنى ئاڭلىغىنىمىزدا ، بۇ چۆچەك ئەمەس.

پىشۇرغانلار بىر قاچا پىشۇرۇلغان تاماقلاردا ئۆزىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ ، چۈنكى ئۇلاردا سۆزنىڭ تولۇق مەنىسى يوق.

ئوتخور ھايۋانلار ئۆز نۆۋىتىدە يەنە نۇرغۇن ئوت-چۆپلەرنى خورىتىدۇ ، چۈنكى كۆپىنچە دەرىجىدە ئوت-چۆپ
يېرىك بولىدۇ. ئۇنىڭدىكى ھەقىقىي ئوزۇقلۇق ماددىلار تارقاق ھالەتتە ۋە ناھايىتى ئاز مىقداردا.

ئۇ ھايۋانلار كۆنىگە بىر نەچچە قېتىم چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ ، ھالبۇكى نورمال خام يېگۈچىلەر كۆندە پەقەت
بىرلا ھەرىكەتنىڭ ئېھتىياجىنى ھېس قىلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە قورساق كۆپۈش ، تەرەتتە ھەزىم قىلىنمىغان
مېۋىلەرنىڭ قالدۇقلىرى ۋە كۈندە بىر قېتىمدىن كۆپ قېتىم ئورۇندۇقتا بېرىش تەلىپى تاماقنى ھەددىدىن زىيادە
يېيىش ئالامەتلىرى ، مۆتىدىل خام يېگۈچىلەر چوقۇم ئۇنىڭدىن ساقلىنىشى كېرەك. مەن ئادەتتە يەيدىغان مېۋىلەرنىڭ
مىقدارى مېۋە-چېۋىلەرنى ياخشى كۆرىدىغان ھەرقانداق پىشقان يېمەكلىك ئىستېمال قىلغاندىن كۆپ بولمايدۇ.
بۇنىڭغا كۈندە بىر تەخسە كۆممىقوناق سالات قوشىمەن ، بۇ تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن
بارلىق پىشقان تاماقلاردا بار بولغان ئوزۇقلۇق پەرقىنى كىچىكلىتىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ ئادىتىي بىلەتتە مەن بۇرۇن
ئالغان بارلىق بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرگە ئورۇن يوق.

ئەگەر پۈتۈن دۇنيا تۇيۇقسىز ھوشىغا كېلىپ ، ئوزۇقلۇقنىڭ تەبىئىي قانۇنىيىتىنى قوللانسا ، بۇ قانداق رەسىم
بولاتتى؟ مېۋە ئىشلەپچىقىرىش ھازىرقى سەۋىيىدە تۇرغان تەقدىردىمۇ ، ھەر بىر ئادەمگە كۈنىگە بىر تەخسە كۆكتات
ياكى كۆممىقوناق سالات بەرگەندىن كېيىن ، پۈتكۈل دۇنيانىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى قاندۇرغاندىن كېيىن ، بارلىق
ھايۋانات يېمەكلىكلىرى ئېھتىياجلىق بولمىغان ئېشىنچا ھالەتنى ساقلاپ قالىدۇ ، شېكەر ، چاي ، قەھۋە ، كاكائو ،
ئىسپىرت ۋە ئىسپىرتسىز ئىچىملىكلەر ، تاماكا ، مارگارىن ، شۇنداقلا بۈگۈنكى كۈندە ئىستېمال قىلىنغان تومۇر ۋە
دانلىق زىرائەتلەرنىڭ كۆپ قىسمى.

ئەمدى بۇ بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ زادى نېمە ئىش بولغانلىقىنى كۆرۈپ باقايلى
ئۇ ھازىر دۇنيادا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇ ئەمەلىيەتتە ئۈچ خىل ئۇسۇلدا بىر تەرەپ قىلىنغان.

1. مەخسۇس ھۈجەيرىلەرنىڭ تولۇقلىنىشىدا كەمتۈكلۈك بار
ھەقىقىي ئادەم ئورگان ۋە سىستېمىنىڭ ئەڭ تۆۋەن قىسمىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ، پىشۇرۇلغان
يېمەكلىكلەردىن شەكىللەنگەن مەلۇم ساندىكى پارازىت ھۈجەيرىلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقىغا بەرداشلىق بېرىش
مەجبۇرىيىتى بار.

2. غايەت زور مىقداردىكى ناچارلاشقان يېمەكلىكلەرنى يالغان ئادەم ئىستېمال قىلىدۇ.

3.شەخسنىڭ پەقەت بىرلا تەندىن تەركىب تاپقان ياكى ئەمەسلىكىدىن قەتئىينەزەر ، ئۇ ئىككى تەننىڭ بىرىكىشىدىن قەتئىينەزەر (ئۇنىڭ نىسپىي نىپىزلىكى ياكى قەيسەرلىكى كۆرسىتىلگەندەك) ، يېمەكلىكنىڭ ئارتۇقچە قىسمى ، خۇمار قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئورگانىزىمغا كىرگۈزۈلگەن ۋە بۇ ھۆجەيرىلەرنىڭ ئاسسىمىلياتسىيە كۈچىدىن ھالقىپ ، ھەر خىل يوللار ئارقىلىق كۆيۈپ بەدەندىن ئايرىلىدۇ. شۇڭا ئىسراپ قىلىنغان يېمەكلىكنىڭ مىقدارى يېمەكلىك ئومۇمىي مىقدارىنىڭ زور بىر قىسمىنى تەشكىل قىلىدۇ.

سوئالنىڭ ئەڭ ئېچىنىشلىق تەرىپى شۇكى ، مەخسۇس ھۆجەيرىلەر تەبىئىي ئوزۇقلۇقتىن ئېرىشكەن نۇرغۇن ئېنېرگىيىنى سەرپ قىلىپ ، يالغان ئادەمنىڭ يېمەكلىكلىرىنى پارچىلايدۇ ، ئۇلارنى قان ئېقىمىغا سۈمۈرۈپ ، ئوكۇششلۇق ئىشلەيدۇ. ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ئەزالارنىڭ ۋە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى بەدەندىن ھەيدەش. مەسىلەن ، پۈتۈن كۈن توختىماي ئىشلەپ ، ئاكتىپ ھۆجەيرىلەر ئازراق ئارام ئېلىشقا ھوقۇقلۇق. ئەكسىچە ، ئۇلار يالغان ئادەم تەرىپىدىن ئاچكۆزلۈك بىلەن بەدەنگە كىرگۈزۈلگەن ئارتۇقچە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى ئورگانىزىمدىن قوغلاپ چىقىرىش ئۈچۈن ، ئۇلار تاڭ ئاتقۇچە كارىۋاتتا تاشلاش مەجبۇرىيىتى بار.

ئىلگىرى ماڭا ھەشەمەتچىلىك ۋە گۆش خۇمارى ئادەتتىن تاشقىرى دەرىجىدە بېرىلدى. نەتىجىدە ، مەن ئۆمۈر بويى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولدۇم. يېرىم كېچىدىن بۇرۇن ئۇخلىغانلىقىم ياكى بىر قېتىم بالدۇر ئويغانغانلىقىم ئېسىمدە يوق. مەن ئەتىگەن سائەت ئۈچ ياكى تۆتكىچە ئويغانماي ، بېشىم ئېغىر سەككىز ياكى توققۇزدا تۇراتتىم. تەلىيىمگە ، خام يېيىشنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن ئۇيقۇسىزلىقىم پۈتۈنلەي غايىب بولدى ، ئەمما مەن كەچتە چوڭ كەچلىك تاماق يېيىشكە ئۇرۇنۇپ باقسام ، تاڭ ئاتقۇچە سەگەك تۇرۇش مەجبۇرىيىتىم بار. ئاناھىت 2ياش ۋاقتىدىن باشلاپ ، كېچىدە ئويغانمىغان.

پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردە بايقالغان ۋىتامىن ۋە تۇزلار يالغان ، ئۆلۈك ، تەڭپۇڭسىز ۋە زىيانلىق. پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر بۇزۇلغان قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرى ۋە خاتا يېقىلغۇدىن باشقا نەرسە ئەمەس بۇنداق قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىدىن شەكىللەنگەن پايدىسىز ھۆجەيرىلەر نورمال ھۆجەيرىلەرگە كېرەكسىز يۈك. بۇنداق يېقىلغۇدىن ھاسىل بولغان ئىسسىقلىق ھەددىدىن زىيادە ۋە زىيانلىق ، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان ئېنېرگىيە (ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ) ئارتۇقچە ۋە ئەرزىمەيدۇ. بۇ ئېنېرگىيە مەقسەتسىز ھالدا خىزمەت ۋاقتىدىكى زاۋۇتنىڭ ماتورلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئۇ يۈرەكنى نورمال سۈرئەتتە ھەسسىلەپ ئىشلەشكە مەجبۇرلايدۇ it

پۇتكۇل زاۋۇتنىڭ مۇھىم مېخانىزملىرى ئېھتىياجلىق بولغان قالغانلىرىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ ، ئۇنىڭ ئورنىغا ئۇلارنى چارچىتىپ بىكارغا چىقىرىپ قويىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنىڭ بىر مىسالى.

نەسىھەت قىلىنمىغان دوختۇرلار سىمىزلىكنى ئازايتىش ئۇسۇللىرىنى تەرەققىي قىلدۇرغاندا قانداق ئىش يۈز بېرىدۇ؟ ئۇلار كۆندىلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتا ھەر تەرەپلىمە چەكلەشنى پىلانلىدى ، نەتىجىدە ئۇلارنىڭ چەكلەنگەن يېمەكلىك تۈرلىرى تىزىملىكى ياڭاق ، بادام ، قۇرۇق ئۈزۈم ، خورما ، ئەنجۈر ، بانان قاتارلىق مۇھىم ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ، ئۇلار داۋالىنىۋاتقان ئادەمنىڭ ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىش ۋە ئۇنى ئاجىزلاشتۇرۇش بەدىلىگە تۆۋەنلىتىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان سالىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا ، ناچارلاشقان يېمەكلىكلەرنىڭ ئازىيىشى بىلەن ، يالغان ئادەم پەقەت بىر قىسىم ئارتۇقچە يېغلىغۇنى يوقىتىدۇ ، ھالبۇكى تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ چەكلىنىشى بىلەن نورمال ھۈجەيرىلەر ئىنتايىن مۇھىم بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن مەھرۇم قالىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى ، يالغان ئادەم ئۆز ئورنىدا مۇستەھكەم تۇرىدۇ ، ھەقىقىي ئادەم بولسا تېخىمۇ ئورۇقلايدۇ.

بىز چەكلەنگەن ئۇنۇمنىڭ ناھايىتى قىزىقارلىق مىسالى بىلەن ئۇچرىشىمىز
راكنى تەتقىق قىلىش جەريانىدا يېمەك-ئىچمەك. كاۋدرى بۇ سوئالنى مۇزاكىرە قىلغاندا مۇنداق دېدى: «ئېنىقكى ، يېمەك-ئىچمەك چەكلىمىسى كەلتۈرۈپ چىقارغان سۆت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنىڭ تۆۋەنلىشى چاشقاندىكى تۇخۇمداننىڭ پائالىيىتىنىڭ تۆۋەنلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك» (893-بەت). بىز يەنە نېمىگە ئېھتىياجلىق؟ شۇنىڭ بىلەن سۆت بېزى راكىنىڭ سەۋەبى بايقالدى. ھازىر دوختۇرلارنىڭ سۆت بېزى راكىدىن پۈتۈنلەي قۇتۇلۇشى ئۈچۈن ، ئاياللارنىڭ تۇخۇمدان پائالىيىتىنى پۈتۈنلەي توختىتىشى قالدى.

ئەمما ھەقىقەتەن يۈز بەرگەن ئىشلار ھەققىدە بىر قەدەر ئاددىي چۈشەندۈرۈش بار. ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ تەرەككۇر چەكلىمىسى ئورگانىزمغا ئىككى خىل ئەكىس تەسىر كۆرسىتىدۇ. بىر تەرەپتىن ، ناچارلاشقان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىستېمال قىلىنىشى چەكلەنگەن راكنىڭ شەكىللىنىشىنى چەكلەيدۇ ، يەنە بىر تەرەپتىن ، تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنىڭ تۆۋەنلىشى تۇخۇمداننىڭ نورمال پائالىيىتىگە دەخلى قىلىدۇ.

تېببىي ئىلىم بۇنداق ئېچىنىشلىق زىددىيەتلەر بىلەن تولغان. قاچان
بەزى كېسەللىكلەر تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرنىڭ زىيانلىق ئېقىمىنى ئۆزگە تارتىدۇ ، بىمارنىڭ ئورگانىزمى باشقا
كېسەللىكلەردىن قىسمەن ئىممۇنىتېتقا ئېرىشىدۇ. مەسىلەن ، دىئابىت كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ،

ئارتېرىيە قېتىشىش ۋە بەزى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر راكقا گىرىپتار بولمايدۇ. ساراڭلار تەجرىبىسى ھەتتا كىشىلەرنىڭ راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ھەر خىل باكتېرىيەنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان.

ۋاكسىنىلاش جەريانىدا ئوخشاش ئىش كىچىك كۆلەمدە يۈز بېرىدۇ ، ئەينى ۋاقىتتا يېنىكرەك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئارقىلىق بالىلار كېيىنچە ئېغىر ھۇجۇملاردىن ساقلىنىدۇ. ئەرلەر تەبىئىي قانۇنلار ئارقىلىق بالىلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى قوغداشنى قارار قىلغان پەيتتە ، بۇ خىل تەبىئىي بولمىغان تەدبىرلەر ھاجەتسىز بولۇپ قالىدۇ ، بىگۇناھ بالىلار خەتەرلىك ۋاكسىنىدىن قۇتۇلۇپ ، ۋاكسىنا ئەملەش تارىختا ئۆتىدۇ.

تەجرىبە شۇنى ئىسپاتلىدىكى ، يالغان ئادەم چاقىرىلغاندىن كېيىن
مەۋجۇتلۇقى ، قىسمەن يېمەك-ئىچمەك چەكلىمىسى ئۇنىڭ تەرەققىياتىنى تەكشۈرەلمەيدۇ. ھەتتا يېمەكلىكلەرنىڭ% 15-10لىك چېكىنىشىمۇ ئۇنى ساقلاپ قېلىشقا يېتىدۇ. ئەقىللىق ئادەم ئۇ ئالۋاستىنى بىر تال ئاشلىق بىلەن تەمىنلەشتىن ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. مەن پۈتۈمنىڭ بوغۇملىرىنى پۈتۈنلەي بوغماق ئۈچەيدىن تازىلىدىم ، ئەمما ھەر ۋاقىت مەن گۆش يېيىش پۇرسىتىگە ئېرىشسەم ، بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن بولقا ئۇرغاندا سۈيدۈك كىسلاتاسىنىڭ چوڭ بارمىقىمنىڭ بوغۇملىرىغا سىڭىپ كىرگەنلىكىنى ئۇقتۇردۇ. مەن دائىم خام يېيىش ھەققىدىكى تەتقىقاتىمنىڭ دەسلەپكى يىللىرىدا بۇ سىناقلارنى قىلاتتىم.

ئېنىقكى ، سۈيدۈك كىسلاتاسىدىن تازىلانغان تور بېكەتلەر يەنىلا قۇرۇق ، ئۇلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يوللار ئوچۇق. بىر پارچە گۆش بەدەنگە كىرگۈزۈلگەن ھامان سۈيدۈك كىسلاتاسىغا ئايلىنىدۇ ، ئاندىن ئۇ بېكىتىلگەن ئورۇننى ئىگىلەشكە ئالدىرايدۇ.

يالغان ئادەمنىڭ ھۈجەيرىلىرىمۇ ئوڭايلا چېكىنمەيدۇ. ئۇلار يالغان سۆزلەيدۇ
قورشاۋدا ، يېرىم ئۆلۈك ، ئەمما ئۆمىدۋار. بۇزۇلغان يېمەكلىكلەر قايتا جانلىنىشقا ۋە كۆپىيىشكە باشلىغاندىن كېيىن ئۇلارغا يەتمەيدۇ.
بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلىش پۈتۈنلەي تەبىئىي يېمەكلىكلەرگە تاپشۇرۇلۇشى كېرەك. بەك ئورۇقلاشنىڭ سالامەتلىككە پايدىسىز ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويغان كىشى ، ئەمەلىيەتتە ، بەدىنىڭىزنىڭ كۆپۈكلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن ، نەچچە ئون كىلوگىرام كېسەل ۋە پارازىت ھۈجەيرىلەرنى يېتىشتۈرۈش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. يالغان ئادەمنى ئۆلتۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا ، تەبىئىي ئوزۇقلۇق ئاستا-ئاستا ، ئەمما ھەقىقىي ئەرنىڭ ئېغىرلىقىنى تەبىئەت تەلەپ قىلغان نورمال ئۆلچەمگە يەتكۈزىدۇ.

بۇ پايدىسىز كىشىلەر تولۇقلىما ياكى دوراق قوشۇش ئارقىلىق كىرىپتىن 50-40كىلوگرام كېسەل
ھۆجەيرىسىنى قاچىلاپ ، تىرەكنىڭ ياردىمىدە بىر قەدەممۇ يامىشىپ چىقالمىغان ئادەم ھازىر چېچىنى
ئۆرۈمەيلا تاغقا چىقىپ كېتەلەيدۇ. بۇنداق ئادەم ئۇنىڭ تېز ئورۇۋقلاپ كېتىشىدىن ئەنسىرىمەسلىكى كېرەك.
ئەكسىچە ، ئۇ بۇنىڭدىن خۇشال بولۇشى كېرەك. ئەقىللىق ئادەم بەدىنىدىكى بىر تال ئاشقازان گۆشىگە
بەرداشلىق بەرمەسلىكى كېرەك. قىسقىسى ، ھەممە ئادەم ئاخىرىدا شۇنى تونۇپ يېتىشى كېرەككى ، ھەر
بىر پارچە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكنى بەدىنىگە كىرگۈزۈش ئارقىلىق ئۇ يالغان ئادەمنى ، پۇشايمانسىز
دۈشمىنى ، چاقىرىقچان جاللاتنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. ئۇ بارلىق بىلىنگەن ۋە نامەلۇم كېسەللىكلەرنى ساقلايدۇ.
ئۇ ئۆزىنىڭ ئۆلۈمىگە يول ئاچىدۇ.

پىشقان تاماقنىڭ قارىشىچە ، ساغلاملىقنى ساقلاش ئۆچۈن چوقۇم ياخشى يېيىش كېرەك. ئۇنىڭ
نەزىرىدە ئاچ قورساق قورسىقى ئاچقان بەدەننى كۆرسىتىدۇ. ئۇ قورسىقى تويغان ئەرنىڭ ھەقىقەتەن
كېسەل ئادەم ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ. ئۇنىڭ قورسىقى تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ۋاقىتتا
قوغلاپ چىقىرىش تەسكە توختايدۇ. خام يېگۈچىلەرنىڭ قورسىقى بولسا ھەمىشە قۇرۇق ياكى قانداقلا
بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ئۇ بەك يېنىك بولغاچقا ، ئۇ يەردە ھېچقانداق نەرسىنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلمايدۇ.
ئۇ ئۆچەيىنىڭ تويۇنغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ ، چۈنكى ئۇ يېگەن يېمەكلىك دەرھال يۆتكىلىدۇ. ئارتۇقچە
يېمەكلىكلەرمۇ ئۇنىڭ قورسىقىدا ئۇزۇن ياتمايدۇ. ئۇ ناھايىتى تېزلا ئۆچەيگە ئۆتىدۇ ۋە ھەزىم بولىدۇ ياكى
ھەزىم بولمايدۇ ، ئورگانىزىمغا ئەڭ ئاز زىيان كەلتۈرمەي بەدەندىن ئايرىلىدۇ.

شۈڭلاشقا ، خام ئاشقازاندا ئەزەلدىن گاز ھاسىل بولمايدۇ.
يېگۈچى. ئەگەر ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېمەكلىك ئىستېمال قىلىنسا ، ئۈچەيدە گاز پەيدا بولۇشى مۇمكىن ،
ئەمما ئۇلار نورمال يول بىلەن بەدەندىن ئايرىلىشقا مايىل. خام يېگۈچى بىر نەچچە ئاي پەرھىز تۇتقاندىن
كېيىن ياخشى كەچلىك تاماق يېيىشكە ئۇرۇنغاندا ، ئىككى خىل ئوزۇقلۇق سىستېمىسىنىڭ پەرقىنى
تېخىمۇ ئېنىق كۆرىدۇ. دەل شۇ ۋاقىتتا ئۇ ئۆزىنىڭ قانداق قىلىپ بۇنداق كېسەل ۋە ئېچىنىشلىق
مەۋجۇتلۇققا سۆرەپ كېتەلەيدىغانلىقىنى ئويلايدۇ ۋە بۇ يىرگىنچلىك تۇرمۇش ئۇسۇلىنى نورمال دەپ
قارايدۇ.

پىشۇرۇلغان تاماقنىڭ دورىسى پۈتۈنلەي
خاتا ئىلىم

كۆرگىنىمىزدەك ، كېسەللىكلەر ئىنسانلار زاۋۇتىنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان خام ئەشيالىرىنىڭ تارقىلىشى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ. شۇڭلاشقا ، ئۇ ماتېرىياللارنىڭ پۈتۈنلۈكى ئەسلىگە كەلگەندىلا ئاندىن ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. ئەمما زامانىۋى داۋالاش ئىلمىنىڭ پۈتكۈل پائالىيىتىنىڭ ئاساسى نېمە؟ دوختۇرلارنىڭ قىلىدىغان ئىشى زادى نېمە؟ ئۇلار بۇزۇلغان يېمەكلىكلەر ، سۈنئىي ۋىتامىنلار ، تۇزلار ، هورمونلار ۋە نۇرغۇن زەھەرلىك ماددىلار ئارقىلىق بۇ سەممىيەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن بىھۇدە ئۇرۇنۇشلارنى قىلىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدىغان بۇزۇلغان ۋە ئىقتىدارسىز قالغان پۈتۈن بەز ۋە ئەزالارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. تەبىئىي خام ئەشيانىڭ پارچىلىنىشىنىڭ نەتىجىسى.

پۈتكۈل ئىنسانىيەت قورقۇنچلۇق نادانلىق ئىچىدە ياشايدۇ. پىكىردە پىشۇرغان يېمەكلىكلەر ، پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىر قەدەر تەبىئىي نەرسە ، تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتى بىلەن ئوزۇقلىنىش بىر تەجرىبە ، شۇنداقلا خەتەرلىك تەجرىبە. ئەمەلىيەتتە ، ئەرلەر ئويلىمىغان يەردىن تەبىئەت تەرەققىي قىلغان مۇكەممەل تەڭپۇڭلۇقنى ۋەيران قىلدى ، نەچچە مىڭ يىلدىن بۇيان ئۇلار يېڭى تەڭپۇڭلۇق ، ئۆزىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى تېپىش ئۈچۈن پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ، سۈنئىي تەييارلىقلار ۋە زەھەرلىك ماددىلار ئارقىلىق سەزگۈر تەجرىبە ئىشلەپ كەلدى. بۇ سىناقلارنىڭ بىۋاستە نەتىجىسى بۈگۈنكى كۈندە دۇنيادا ئومۇملاشقان نۇرغۇن كېسەللىكلەر.

مەن كىشىلەرنى خام يېيىشكە تەكلىپ قىلغىنىمدا ، مەن يېڭى تەجرىبە ئوتتۇرىغا قويمايمەن. ئەكسىچە ، مەن ئۇلارنى ئالغا ئىلگىرىلەش ۋە ھەمىشە ياشاشنىڭ تەبىئىي يولىغا قايتىشتەك بىمەنە تەجرىبىلەرنى توختىتىشنى تەلەپ قىلىمەن.

شۇڭلاشقا ، ئۇ ئەقىل-پاراسەتتىن خالىي بولالمىغان ئەھۋال ئاستىدا ، ئوقۇرمەنلەر باشقىلارنىڭ «يېڭى تەجربە» ئېلىپ بېرىشىنى ساقلاپ ، نەتىجىنى ئۇنىڭغا ئۇقتۇرماسلىقى كېرەك. ئۇ ئۆزىنىڭ خەتەرلىك تەجرىبىلىرىنى دەرھال توختىتىپ ، نورمال تۇرمۇش ئۇسۇلىغا يۈزلىنىشى كېرەك.

ئاشۇ سىناقلارنىڭ ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرى ، نادىر ئەسەرلىرى ئىنسانلارنىڭ تەتقىقات تەجرىبىخانىسى ، ئالىملار دۇنيانى بېقىشنى ئارزۇ قىلىدىغان دورا ۋە پاراشوك ، ئەمما تەبىئەت تەجرىبىخانىسىنىڭ نادىر ئەسەرلىرى بۇغداي ، ياڭاق ۋە ئالما. ھەممىمىز بۇ ئىككىسىنى تاللىشىمىز كېرەك. پىشۇرغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسى سۈنئىي ماددىلار

تەبىئىي سۈپەتلىرىدىن مەھرۇم قالدى. ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى كەڭ تەشۋىق قىلىنغان ۋىتامىن تابلېتكىسى ۋە يېمەكلىك جەۋھىرىگە ئوخشاش.

جانلىقلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ ، ئۇلارنىڭ دوختۇرلىرىمۇ ، دوختۇرخانىسى ۋە دورىخانىلىرىمۇ يوق ، شۇنداقتىمۇ ، ئىنسانلارنىڭ غەمخورلۇقىدا بولغانلارنى ھېسابقا ئالمىغاندا ، ئۇلار كېسەلگە باش ئەگمەي ياشايدۇ ۋە ئۇلارنىڭ جىسمانىي ھاياتىغا ماس كېلىدىغان مۇۋاپىق ئۆمرىنى تاماملايدۇ. ئاساسىي قانۇن ، بىر نەچچە كۈندىن نەچچە يۈز يىلغىچە ئوخشىمايدۇ. بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى مۇكەممەل بولغاچقا ، ئىنسان بۇ يەردىكى باشقا جانلىقلارغا قارىغاندا ئۇزۇن ۋە ساغلام تۇرمۇشتىن بەھرىمەن بولۇشى كېرەك. تولۇق خام يېيىش بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ، ئەرلەرنىڭ 180-150ياشقىچە يېتىشىپ چىقالايدىغانلىقى ، پەقەت يېمەكلىكلەرنىڭ ھەددىدىن زىيادە ناچارلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان شارائىتتا ياشاش ئەھۋاللىرى بار. كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ ئاز ياشايدىغانلىقىنىڭ ئۆزى ھايۋانلارنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىدا خاتالىق بارلىقىنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرىدۇ ، ھايۋانلار كۆپىنچە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ يېشىل يوپۇرمىقى ۋە غولى بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ. ئىنسانىيەت ئۆز قولىدا ئەڭ سۈپەتلىك ۋە قويۇق ئوزۇقلۇققا ئىگە بولۇپ ، يوپۇرماق ۋە غولى ، ئۇ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ غولى ۋە شاخلىرىدىن ئۆتۈپ ، ئۇلارنىڭ ئۇرۇقى ۋە مېۋىسىدە بىر يەرگە جەم بولدى.

بىئولوگلارنىڭ توغرا يولدىن چەتنەپ كەتكەنلىكىنى ۋە تەكشۈرۈشنى خاتا جايلاردا ئېلىپ بېرىۋاتقانلىقىنى ئېتىراپ قىلىدىغان پەيت كەلدى. ئۇلار شۇنى ئېتىراپ قىلىشى كېرەككى ، تەبىئىي ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىدىكى زىياننى سۈنئىي تەييارلىق ئارقىلىق تولۇقلىغىلى بولمايدۇ. زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ھەر خىل ئەزالارنىڭ چېكىنىشىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارى يوق. ئەزالىرىمىز ۋە بەزلىرىمىز بەدىنىمىزنىڭ ئايرىلماس بىر قىسمى ، شۇڭا ئۇلارنى كېسىشكە ياكى ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ. بۈگۈن مەن ئۇلارغا ئادەم بەدىنىنى بارلىق كېسەللىكلەردىن ئۈنۈملۈك ۋە يەكۈنلەپ چىقىشنىڭ ئىنتايىن ئاددىي ۋە ئاسان ئۇسۇلىنى كۆرسىتىۋاتىمەن. بۇ تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىناتىنى ئۈزۈپ تاشلاش ، ھەمدە تەبىئىي ئوزۇقلۇقتىن ئىشلەپچىقىرىلغان ساغلاملىق ۋە ئالاھىدە ھۆجەيرىلەرنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ، بەدەننىڭ كېسەللىك ۋە پايدىسىز ھۆجەيرىلىرىنى يوقىتىش. مېنىڭ دەلىللىرىمنىڭ توغرىلىقىغا تولۇق ئىشىنىش ئۈچۈن ، ئۇلار پەقەت بىر نەچچە ئاي ئەمگەك قىلىشقا موھتاج.

ئەگەر ئەركىنلىككە ئېرىشەلمىسە ، دوختۇر ۋە بىئولوگلارنىڭ مەقسىتى نېمە بولۇشى كېرەك
ئىنسانلارنىڭ كېسەللىكتىنمۇ؟ خام يېيىش بۇ مەقسەتكە يېتىشنىڭ يولى.

ئۇلار قىلماقچى بولغان-قىلمىغانلىقىنى دەرھال ئېلان قىلىشى كېرەك
دۇنيا كېسەللىكتىن خالىي. ئەگەر ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ھېسابلاشلىرىنىڭ تەبىئەت قىلغان ھېسابلاشلارغا قارىغاندا تېخىمۇ
توغرا ئىكەنلىكىنى ، دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى خام يېگۈچىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ
ئورنىغا كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىيالىسا ، مەن دەرھال كىتابلىرىم بىلەن بىللە مەيداندىن
چېكىنىپ چىقىمەن ، ئاندىن خاتىرجەم بولۇڭ. بولمىسا ، شۈبھىسىزكى ، ئۇلار ئىنسانىيەتنى پەقەت دوختۇرخانا ۋە
دورىخانىلارنىڭ ئىشكىنى ئوچۇق قىلىش ئۈچۈنلا كېسەللەرگە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ.

ئۇلار بۇنىڭدىن كېيىن ئويلىنىشقا ماسلىششى كېرەك
پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى تەييارلاش ۋە ئۇلارنىڭ تەۋسىيەلىرى پۈتكۈل ئىنسانىيەتكە قارشى جىنايەت ، زەھەرلىك
ئۇسۇللار بىلەن «داۋالاش» پىشۇرۇلغان يېيىش دەۋرىدىكى سېھىرگەرلىك دەپ قارىلىدۇ. دانا ۋە ئادىمىي دوختۇرلار بۇ
تەۋسىيەلەرنى دەرھال توختىتىدۇ ۋە كىشىلەرنى تەبىئەتنىڭ پەرمانىغا بويسۇنۇشقا تەكلىپ قىلىدۇ. قەلبىدە ۋىجدان
ئۈچقۇنلىرى قالغان دوختۇرنىڭ قولى زەھەرلىك ماددىلار ۋە سۈنئىي ۋىتامىنلارنىڭ ئىسمىلىرىنى يېزىشتا تىترەپ
كېتىشى ، پىشۇرغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىسمىنى تەلەپپۇزدا لەۋلىرى تىترەپ كېتىشى كېرەك. ئۇلارنىڭ ھەرىكىتى بىگۇناھ
كىشىلەرگە ئۆلۈم جازاسى بېرىش بىلەن باراۋەر. بۇنى بارلىق ئاتا-ئانىلارمۇ ئەمەلگە ئاشۇرسۇن.

بەلكىم بەزى ئوقۇرمەنلىرىم مېنىڭ يېزىقچىلىق ئاھاڭىمنى ياقتۇرماسلىقى مۇمكىن. In
ئۇلارنىڭ پىكرى ، مېنىڭ ئىپادىلىرىم تېخىمۇ ئىلمىي بولۇشى كېرەك (لاتىنچە تېرمىنولوگىيە بىلەن زىننەتلەنگەن) ،
تېخىمۇ مۇرەسسەچى (ئەرز قىلغۇچى) ، تېخىمۇ ئەستايىدىل (مۇناپىق) ، مۇرەسسە قىلىش (سەمىمىيەتسىز) ، تېخىمۇ
ئەدەپلىك (يالغانچى) ۋە تېخىمۇ ئەپچىل (مەغلۇبىيەتچى) بولۇشى كېرەك.). لېكىن مەن ھەل قىلغۇچ ، سەمىمىي ۋە
دادىل بولۇشنى ياخشى كۆرىمەن. پۈتۈن دۇنيا ماڭا قارشى تۇرسىمۇ ، مەن شۇنداق بولىمەن. مەن بارلىق ئەقىللىق
كىشىلەرنىڭ قوللىشىغا ۋە كەلگۈسى ئەۋلادلارنىڭ ئاقلىشىغا ئىشىنىمەن.

توخۇ شورپىسىنىڭ تەۋسىيەسىنى ئويلاشقاندا ، سېرىقى
تۇخۇم ، قورۇلغان جىگەر ياكى پىشۇرۇلغان مېۋىلەر مېيىپلارغا ، بولۇپمۇ كىچىك باللارغا جىنايى قىلمىش ، مەن
تۆھمەت قىلمايمەن. شۇنداقلا

مەن سېھىرگەرلىك دەپ قارايدىغان ۋاقىتمىدا ، ئۇ بارلىق داۋالاش ئوپېراتسىيىلىرىنى ، تەبىئىي ئوزۇقلۇقنىڭ ياردىمىدە ئۆلۈم بوسۇغىسىدا تۇرغان بىمارنىڭ قان تومۇرلىرىنى تازىلاشنىڭ ئورنىغا ، يۈرەك مۇسكۇلىنى قۇۋۋەتلەش ۋە بېرىشنىڭ ئورنىغا ، گۇناھكارمۇ؟ ئۇ ئۇزۇن ئۆمۈرنىڭ يېڭى ئىجارىسى ، ئۇلار زەھەرلىك غىدىقلىغۇچى ماددىلار ئارقىلىق تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدۇ ، «قامچا ئۇرۇپ» يۈرەكنىڭ ئىقتىدارىنى جانلاندۇرىدۇ ، قان بېرىش ئارقىلىق قاننىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ ياكى ناچارلاشتۇرىدۇ ۋە سۈنئىي ئۇسۇللار بىلەن سۈيۈلدۈرىدۇ. Bircher-Benner ۋە باشقا نۇرغۇن ۋىجدانلىق ئالىملارمۇ سېھىرگەرلىك ، ئالدامچىلىق ۋە بۇففۇنچىلىق قاتارلىق مەشغۇلاتلارنى ئويلاشقان.

شۈبھىسىزكى ، مەن ئۆزۈمگە تايانغاندا ھاياسىزلىق قىلمايمەن

شەخسىي ، ئىنتايىن چەكلىك ۋاسىتىلەر ، مەن جاپالىق تەكشۈرۈش ئېلىپ بارىمەن ، ئاندىن ، بايقاشلىرىمغا ئاساسەن ، ستولوگلارنىڭ تەبىئىي يېمەكلىكلەردە نەچچە مىڭ خىل ئوزۇقلۇق تەركىبىنى كۆيدۈرۈپ ، ھۈجەيرىلەرنى ھەددىدىن زىيادە ناچارلاشتۇرۇۋەتكەندە ، ئاندىن ئىسراپچىلىق قىلغاندا ساراڭلىق جىنايىتى بارلىقىنى جاكارلايمەن. مىليونلىغان ئاممىۋى پۇللار بۇ يەككە ھۈجەيرىلەرگە قايتىپ كېلىشكە ئۇرۇنۇپ ، ئۇلارنىڭ بىردىنبىر يوقىتىپ قويغان مېخانىزملىرى ۋە ئىقتىدارلىرى يەككە سەنئەت بويۇملىرىنى بايقاش ئارقىلىق.

مىسالغا ئالايلى ، مەن ئىككى سۆيۈملۈك بالامنى بېقىۋالغان دوختۇر. ئالدى بىلەن ، ئۇلارنىڭ ھەزىم قىلىشىغا ياردەم بېرىش ۋە ئۇلارنىڭ كۈچىنى ساقلاپ قېلىشنى باھانە قىلىپ ، ئۇلارغا خام مېۋە بېرىشنى مەنئى قىلدى ھەمدە ئۇنىڭ ئورنىغا كومپيۇتېر ۋە «ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى تاماق» تەۋسىيە قىلدى. كېيىن بەزگەك كېسىلى دەپ تەۋسىيە قىلىنغانلىقتىن كېلىپ چىققان ئاپتوماتىك زەھەرلىنىش ۋە ئاپتوماتىك يۇقۇملىنىشقا قارىتا ، ئۇ قورقۇنچلۇق مىقداردىكى كوئىننى بەلگىلىگەن ، كېيىنچە ، سانسىزلىغان تەكشۈرۈش ۋە تەجرىبە ئارقىلىق ، ئەڭ قاتتىق «پەرھىز» ۋە غايەت زور مىقداردىكى زەھەرلىك چېكىملىك ۋە زامانىۋى ئانتىبىئوتىكلار ئۇ باللارنى ئەڭ ئاخىرقى ئېنېرگىيە زاپىسىدىن مەھرۇم قىلدى. بۇنداق دوختۇر گەرچە ھەممە ئىشنى مەقسەتسىز قىلغان بولسىمۇ ، ئەڭ كۆپ جىنايى ئىشلار جىنايىتىدە چوقۇم گۇناھكار. ھازىر ، ئۇ باشقا باللارغا ئوخشاش ئوخشاش جىنايەتنى تەكرارلىماسلىقى ئۈچۈن ، بىز چوقۇم ئۇنىڭ جىنايىتىنى ئۆيگە ئېلىپ كېلىپ ، ئۇنىڭ ئەڭ قەبىھ جىنايەتتە ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىشىمىز كېرەك. ئەگەر زەھەرلىك چېكىملىك

باللىرىم 14يىلدا ئېلىپ كەتكەن بولۇپ ، پۈتۈن قوشۇن پۈتۈنلەي يوقىتىلدى.

بۈگۈنكى ئورنى ئازدۇر-كۆپتۇر ئوخشاش. ئىلىم-پەن دەۋرىدە
ئىلگىرىلەش ، مەن يەنىلا نۇرغۇن پالەچ ، ئاجىز باللارنى كۆرىمەن ، ئۇلارنىڭ ئانىلىرى ھەر خىل رىغبەتلەندۈرۈش ۋە تەھدىتلەرنى ئىشلىتىپ ، ئۇلارنى گۆرۈچ ، گۆش ، تۇخۇم ، بولكا ، ھەسەل ، سېرىق ماي ۋە پېچىنە-پىرەنىك يېيىشكە مەجبۇرلايدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇلار تەرخەمەكنى قاتتىق چەكلەيدۇ ۋە «ھەزىم قىلىشقا بولمايدىغان» بانان ، «ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان» گىلاس ۋە ئۈزۈم ، «قىزىتمىنى پەيدا قىلىدىغان» ئۆجمە ۋە قوغۇن. مەن بۇ ئېچىنىشلىق ئەھۋالغا پەرۋاسىزلىق بىلەن قانداقمۇ بەرداشلىق بېرەلەيمەن؟

ئادەم ئورگانىزمىنىڭ قۇرۇلمىسىنىڭ قانچىلىك مۇرەككەپ ئىكەنلىكىنى ھەممە ئادەم بىلىدۇ. بىر تال قوناقنىڭ قۇرۇلمىسى ئوخشاش مۇرەككەپ قۇرۇلمىغا ئىگە.
ئۇنى بىخلاندۇرساق ، ئۇ سۆزلىيەلەيدىغان ۋە ماگالمايدىغاننى ھېسابقا ئالمىغاندا ، ئىنساندەك ياشايدىغان ۋە نەپەسلىنىدىغان ئاكتىپ ۋە جۇشقۇن بەدەنگە ئايلىنىدۇ.
بەدىنىمىزنىڭ بارلىق چوڭ-كىچىك تەركىبلىرىنىڭ دائىملىق مەشغۇلاتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان مىگلىغان ماددىلار ئۇنىڭدا كېرەكلىك مىقداردا ۋە ئەڭ ئېنىق ھېسابلاش ئارقىلىق توپلىنىدۇ. تىرىك بۇغداينى نانغا ئايلاندۇرغىنىمىزدا ، ئۇنىڭدىكى بارلىق ماددىلارنى يوقىتىمىز ، ئۇنىڭ كۆلى: ئۆلۈك كراخمال ۋە شېكەر. بۇ كۆللەرنى ھەقىقىي ئوزۇقلۇق دەپ تەسەۋۋۇر قىلىپ ، ياخشى مەندىكى ئانا ئۇلارنى بالىسىغا بېرىدۇ ، ئەمما ئۇ ئۇنىڭغا تىرىك بۇغداي بېرىشتىن قورقىدۇ.

ئوخشاشلا ، دۇنيادىكى يىراقنى كۆرەلمەيدىغان كىشىلەر ياخشى ئوزۇقلۇق دەپ قارايدىغان بارلىق پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر پۈراقلىق ۋە تەمى مول بولغان كۆلنىڭ موتىسك دۆۋىسىدىن باشقا نەرسە ئەمەس. ئۇلاردا بىئولوگلار بايقىغان ۋىتامىن ۋە تاختايلار تەبىئىي ، جانسىز ماددىلار.

تىرىك كۆكتات ھۆجەيرىسى پىشۇرۇلسىلا ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەيدۇ. ئۇ تەبىئىي ھالىتىدىن چىقىپ سۈنئىي نەرسىگە ئايلىنىدۇ. بىر ئانا كىچىك بالىسىغا تۇنجى نان ، قۇرۇتۇلغان سۈت ياكى باشقا بىر قىسىم پىشۇرۇلغان نەرسىلەرنى بەرگەندە ، ئۇ بۇ سۈنئىي ماددىلارنى ئىشلىتىپ بالىسىغا ئەڭ رەھىمسىز ۋە ئادىمىيسىز سىناقلارنى قىلىشقا باشلايدۇ.

تىببى ئىلىمنىڭ ئاساسلىق خاتالىقى ئۇنىڭ ئېچىنىشلىق يىراقنى كۆرەرلىكىدە. ھەتتا كاۋدرى ئويلىغاندەك داگلىق ستولوگمۇ

بۇغداي ، ئۇرۇق ۋە مېۋە قاتارلىق جانلىق ۋە مۇكەممەل يېمەكلىكلەر «يەرلىكتىن كەلگەن بىر قەدەر ئاددىي ۋە ئاددىي يېمەكلىكلەر». بۇنىڭغا سېلىشتۇرغاندا ، ئۇ ئەرلەر ئىستېمال قىلغان رەڭلىك كۆل دۆۋىسىنى «دۇنيانىڭ نۇرغۇن جايلىرىدىن يىغىلغان كۆپ خىل يېمەكلىكلەر» دەپ قارايدۇ -220)بەتكە قاراڭ) ، ھەمدە ئارىستوتىلنىڭ كېلىپ ئۇنىڭغا كۆرسىتىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئىككىسىنىڭ ھەقىقىي پەرقى.

ھازىرقى داۋالاش سىستېمىسىغا كۈچلۈك جەڭ ئېلان قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ، مەن شۇنداق ھېچكىمگە ئۆچمەنلىك قىلماڭ. مەن پەقەت بارلىق ئەر-ئاياللارغا چوڭقۇر رەھىمدىللىك ھېس قىلىمەن ، چۈنكى ئۇلار بۇ جىنايەتلەرنى ئۆز ئادەملىرىگە ، مۇناسىۋەتلىرىگە ۋە ئىنسانىيەتكە قارشى ئويلىماي ۋە ئويلانمايلا سادىر قىلىپ كېلىۋاتىدۇ. ئەمما بۇ قۇرلارنى ئوقۇغاندىن كېيىن خاتالىقىدا چىڭ تۇرغانلار ھەر بىر ئەقىللىق ئىنسان تەرىپىدىن ئەيىبلىنىدۇ.

ھازىر بىئولوگلار چوقۇم بىرىنى تاللايدىغان ۋاقىت كەلدى

ئۇلارغا ئىككى يول ئوچۇق. ياكى ئۇلار چوقۇم تەبىئەتنىڭ يىمىرىلمەس ئەقىل-پاراستىنى قوبۇل قىلىشى ۋە ئىنسانىيەتنى بارلىق ئازاب-ئوقۇبەتلىرىدىن بىراقلا قۇتۇلدۇرۇشى ياكى تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتىنى نەزەردىن ساقىت قىلىپ ، پەقەت ئۆزىنىڭ ھۆكۈمىگە تايىنىشى كېرەك ، ئۇلار ئاق بولكىنى تىرىك بۇغدايدىن ئۈستۈن دەپ قارىشى ، سۈنئىي دەپ قارىغان بولۇشى كېرەك. تەبىئىيكە مايىل ، ھەمدە زىيانلىق تەجرىبىلىرىنى ئىلگىرىكىگە ئوخشاش داۋاملاشتۇرۇڭ. ئۇنداقتا قانداق نەتىجە بولىدۇ؟ ھازىرقى ئەھۋال يەنە بىر قانچە ئەۋلاد داۋاملاشتى دەپ پەرەز قىلايلى ، بۇ جەرياندا زەھەرلىك چېكىملىكنىڭ مىقدارى بىر ھەسسە ئاشتى. سۈنئىي ۋىتامىنلارنىڭ سانى تۆت ھەسسە كۆپەيدى ، ھەر بىر ئۆي دوختۇرخانىغا ئۆزگەرتىلدى ، ھەر بىر شەخس دوختۇر بولدى. دوختۇرلار ئۆزى باشقا كېسەللەرگە قارىغاندا دائىم كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ ، ئادەتتە باشقىلار ئالدىدا ئۆلۈپ كەتسە ، بىز بۇنىڭدىن نېملەرگە ئېرىشىشىمىز كېرەك؟

دۇنيانى خاتا يېتەكلەشنىڭ پۈتۈن مەسئۇلىيىتى

ئاساسلىق مۇتەخەسسىسلەر: تەتقىقات بىئولوگلىرى ۋە تېببىي پروفېسسورلار. ئادەتتىكى دوختۇرلار ئەيىبلەنمەيدۇ ، چۈنكى ئۇلار پەقەت ئوقۇتقۇچىلىرى ئۆگەتكەن نەرسىلەرنى ئەمەلىيەتتە كۆرسىتىدۇ. ھېچقانداق ئىنژېنېر زاۋۇتنىڭ تىجارىتىنىڭ بارلىق تەپسىلاتلىرى بىلەن تونۇشۇشتىن بۇرۇن ئۇنى ئاسراشقا ھاۋالە قىلىنمايدۇ. شۈبھىسىزكى ، بىر توپ كىشىلەرنى بىر قىسىم ئېلېمېنتلار بىلەن تولدۇرۇش مۇمكىن ئەمەس

بىلىم ، فانتازىيىلىك پەرەزلەر ، قىياس پەرەزلىرى ۋە زىددىيەتلىك نەزەرىيەلەر ، ئاندىن ئۇلارغا مىڭلىغان زەھەرلىك چېكىملىك ، قىيناش ئەسۋابلىرى ۋە كىشىنى مەپتۇن قىلارلىق بۇيرۇقلار ئارقىلىق بۇرادەرلىرىنىڭ ھاياتى بىلەن ئويناشقا تولۇق ئەركىنلىك بېرىدۇ. ئويلاپ باقايلى ، دۇنيادىكى بارلىق داۋالاش كىتابلىرى ۋە ئېنىسكلوپېدىيىسى توغرا. ئاندىن; ئۇلارنى ئەستە تۇتۇش ئۈچۈن دوختۇر ئون نەچچە ھاياتقا موھتاج ، شۇنداقتىمۇ ئۇ ئىنسان ئورگانىزمىدا ھەرىكەت قىلىۋاتقان سانسىز جەريانلارنىڭ مىڭ قىسمىنى چۈشىنەلمەيدۇ.

ئەگەر سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمار يۈز دوختۇردىن مەسلىھەت سورىسا ، ئۇ يۈز خىل ئوخشىمىغان رېتسېپ ۋە تەكلىپلەرنى تاپشۇرۇۋالىدۇ. دوختۇرلار ئۈچۈن پەقەت تەجرىبە ۋە ئەڭ مەسئۇلىيەتچان تەجرىبە قىلىدۇ. ھازىر بۇ روشەن ھەقىقەتلەرگە قۇلاق سالمايدىغانلار ئەتە مەسئۇلىيەتنى مۆرىسىدىن چۈشۈرەلمەيدۇ. بۇگۈنكى باللار ۋاقتىدا ئۆسۈپ يېتىلىپ ، سالامەتلىكى ناچار ۋە خۇمار بولۇپ قالغان ۋاقىتتا ، ئۇلار بارلىق بىئولوگلارنى ، دۇنيانىڭ رەھبەرلىرىنى ۋە ئۆز ئاتا-ئانىسىنى ھېسابقا ئالىدۇ ۋە ئۇلار قايسى قەدەملەرنى تاشلىغانلىقىنى بىلىشنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇ ئاگاھلاندۇرۇشلارنى ئوقۇڭ. ئۇلار يەنىلا ئەقىل-پاراستىنى تەبىئەتتىن چوڭ دەپ ئويلامدۇ؟

ئەگەر ئۇلار بۇنداق ئويلىمىسا ، چوقۇم تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ بۇزۇلۇشىنى دەرھال توختىتىشى كېرەك. بۇ تەبىئەتنىڭ قەتئىي بۇيرۇقى ، ھېچقانداق مۆرەسسە قىلىشنى ئېتىراپ قىلمايدۇ. ئۇ پۈتكۈل ئالەملەرنىڭ قانۇنىيىتى.

ئەمما بۈگۈنكى كۈندە ، ئىنسانىيەت بۇ تۇپراقنى دوزاخقا ئۆزگەرتكەن شەيتانلارنىڭ تولۇق كونتروللۇقىدا ياشايدۇ. ئۇ شەيتانلار چىرايلىق قىزلارنىڭ نىقابلىرىنى كىيىپ ، تاماق ئۆستىلىدە ۋە ئىنسانلارنىڭ تاماقلىرىدا ئولتۇردى. ئۇلار ئۇنىڭ يۈزىگە ، ئېڭىكىگە ، قوللىرىغا ، پۇتلىرىغا ، بويۇنلىرىغا ۋە مۆرىسىگە يۆلىنىپ ئولتۇردى ، ئۇلارنىڭ ئاۋات جايلىرىدىن ئېھتىياتسىزلىقتىن ئۇنىڭ تۈيغۇسىدىن كۈلدى. ئۇلار ئۇنىڭ بەدىنىگە سىڭىپ كىرىپ ، ئۇنىڭ قەلبى ۋە روھىغا ئورۇنلاشتى.

بۈگۈنكى «مەدەنىيەتلىك» كىشى ئۆتمۈشتىكى بۇتقا چوقۇنۇشنى مەسخىرە قىلىدۇ ، ئەمما ئۇ ئۆزىنىڭ ئىلگىرىكى بۇتقا چوقۇنغۇچىلاردىنمۇ ناچار مەبۇدى ئىكەنلىكىنى ھېس قىلمايدۇ. بۇرۇنقى دەۋرلەردە ، ئەرلەر ھەر خىل ھايۋانلارنىڭ سۈرىتىنى تۇرغۇزۇپ ئۇلارغا چوقۇنىدۇ بۈگۈن ئۇلار بۇ ھايۋانلارنى بوغۇزلاپ ، ئۇلارنىڭ جەسەتلىرىگە چوقۇنىدۇ.

بۈگۈنكى «مەدەنىيەتلىك» ئادەم بۇنىڭدىكى ۋەھشىيلىكنى تەسۋىرلەپ بېرەلمەيدۇ پۈتكۈل دۇنيا ھازىر ياشايدۇ. بالىنىڭ يۈزىدىكى بىر نەچچە تامچە قاننى كۆرۈپ ھوشىدىن كەتكەن «نازۇك» ۋە «يېقىشلىق» خانىم خاتىرجەم ھالدا ئۈستەلگە قوينىڭ قانلىق يۈرەك ، جىگەر ياكى كۆكرىكىنى قويۇپ ، ئۇنى پارچە-پارچە قىلىپ پارچىلايدۇ. بارلىق بىپەرۋالىق ، بىچارە مەخلۇقنىڭ ھايات ۋە ھاياتىي كۈچكە تولغان بىر سائەتتىن بىر مىنۇتتىلا ئويلانماي تۇرۇپ. ئەگەر ئۇ بالىلىق دەۋرىدىن باشلاپلا ، توخۇ ياكى قوينىڭ بالىسى بىلەن بىللە بوغۇزلانغانلىقىنى كۆرگەن بولسا ، پىچاقنى تەڭ بىپەرۋالىق بىلەن ئېلىپ ، ھېچقانداق خىجىل بولماي ، قوزىلارنىڭ يۈرىكى بىلەن بىللە كېسىپ كېتەتتى. ئۇ بوۋاقنىڭ يۈرىكى ، تاماق ئېتىپ يېيىش. بىردىنبىر پەرقى شۇكى ، ئۇنىڭ كۆزى بىرسىگە كۆنۈپ قالغان ، ئەمما يەنە بىرىگە كۆنەلمىگەن ، بولمىسا ئۇ كالا گۆشى جەسەتلىرىنىڭ يېنىدا قاسساپلارنىڭ دۇكىنىغا ئېسىلغان ئادەم بەدىنىنىڭ قانلىق كۆرۈنۈشىگە ھەيران قالمىغان بولاتتى. قويلار.

ھازىر ئىنسانىيەت مەدەنىيەتلىك بولۇشتىن يىراق

ئىنسانلار پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتا چىڭ تۇرسىلا ، يەرشارىدا ھەقىقىي گۈللىنىش ۋە مەڭگۈلۈك تىنچلىق بولمايدۇ. ئۇ دۇنيادىكى بارلىق ئۇرۇش ۋە قىرغىنچىلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يېيىش.

ئۇ گىتلېر ، لېنىن ، ستالىن قاتارلىق رەزىل رەھبەرلەرنى ۋە خەتەرلىك مۇستەبىتلەرنى تۇغدۇرىدىغان ياكى ئابدۇل ھامىد ۋە تالات قاتارلىق رەھىمسىز جىنايەتچىلەر ۋە ئۇلارنىڭ ئەگەشكۈچىلىرىنى تۇغدۇرىدىغان يېمەكلىكلەر بولۇپ ، ئۇلار ئەرمىنىيەنىڭ تىنچ نوپۇسىنىڭ يېرىمىنى قىرغىن قىلغان ، يەنە بىرىنى ھەيدىگەن. ئۇلارنىڭ نەچچە مىڭ يىل ياشىغان قەدىمكى ۋەتىنىنىڭ يېرىمى ، دېھقانچىلىق قوراللىرى ، ئۆيلىرى ۋە ئۆيلىرىنى بۇلىغان ۋە بۇلىغان.

باغلار ، ئۇلارنىڭ تاغلىرى ۋە ۋادىلىرى ، ئاندىن نومۇسسىزلارچە پۈتكۈل «مەدەنىيەتلىك» دۇنيانىڭ نەزىرىدە پۈتۈنلەي جازالانماي پاراتتىن ئۆتتى.

كۆممىقوناق ئىشلەپچىقىرىش مىقدارىنىڭ ئۆزلۈكسىز ئېشىشىغا قارىماي ، دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا دانلىق زىرائەت يەنىلا كەمچىل.

بۇ غەلىتە زىددىيەتنىڭ ئۈچ سەۋەبى بار: ئالدى بىلەن ، پۈتۈن تاماق نانلىرىنى ھەممە جايدا ئاق بولكىغا ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق ، ئۇنى ئاخىرقى ئوزۇۋقلۇق قىممىتىدىن مەھرۇم قىلىمىز. ئاندىن ، سۈنئىي ئوغۇتنىڭ ياردىمىدە مەھسۇلاتنىڭ سۈپىتىنى قۇربان قىلىش بەدىلىگە ئۆستۈرىمىز. ئاخىرىدا ، يالغان ئادەم ناھايىتى تېز تەرەققىي قىلىپ ، يېمەكلىك ئىشلەپچىقىرىش مىقدارىنىڭ ئېشىشى ئېھتىياج بىلەن ماسلىشالمىدى.

زىرائەتلەرنىڭ كۆپىنچىسى گۆش ۋە سۈتچىلىك كەسپىدىكى چارۋا ماللارنى بېقىشقا ئىشلىتىلىۋاتىدۇ.

بىر قاراشتىلا ، ئەرلەر ئىنسانىيەتنىڭ خام يېيىشتىن كېلىدىغان غايەت زور پايدىسىنى تەسۋىرلەش تەس بولۇشى مۇمكىن.

ھەر بىر كېسەللىك دەرھال دېگۈدەك يوقىتىلىدۇ ، ھەر بىر قوشۇلۇش ۋە جىنايەت يەر يۈزىدىن يوقىلىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ، ھاياتلىق مۆلچەرى ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە ئاشىدۇ ، ئەگەر ھازىرقى ۋەزىيەت داۋاملاشسا ، نەچچە يۈز يىل ئىنسانلارنىڭ قولىدا بولالمايدىغان بۇنداق چوڭلۇقتا ئىقتىسادىي ئىلگىرىلەش بولىدۇ.

بۇ قاراشلار پاكىت ۋە توقۇلما ئەمەس ، تېخىمۇ مۇھىمى ، بۇ پايدىلارنىڭ ھەممىسىنى ناھايىتى ئاددىي ئۇسۇلدا سېتىۋالغىلى بولىدۇ. بىزنىڭ قىلىشقا تېگىشلىك ئىشىمىز تەبىئەتنىڭ ئەڭ دەسلەپكى قانۇنلىرىغا ھۆرمەت قىلىش ۋە تىرىك ۋە پۈتۈن بۇغداينىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش. ئەگەر ئادەمدە تىرىك ، ئاكتىپ بۇغداي بىلەن كۆيدۈرۈلگەن بولكىنىڭ پەرقىگە سىڭىپ كىرىپ ھېس قىلالىغان بولسا ، خام يەيدىغان ئورگانىزىم بىلەن پىشۇرغاننىڭ پەرقىنى ئاسانلا يەكۈنلەپ چىقالايدۇ.

يېگۈچى.

ئەمدى بىز ھازىرقى ھۆكۈمرانلارنىڭ قوللانغان پوزىتسىيىسىگە قاراپ باقايلى
دۇنيا ۋە باشقا مەسئۇل ئورگانلار بۇ مۇھىم مەسىلىلەرگە قارىتا. ئۇلاردىن تاپشۇرۇۋالغان خەتلەر مېنىڭ تۇنجى
كىتابىمنى قىزىقىش بىلەن ئوقۇغانلىقى ۋە مېنىڭ كۆز قارىشىمغا ئومۇمەن ھېسداشلىق قىلىدىغانلىقىنى
كۆرسىتىپ بېرىدۇ. مەن ھېچقانداق چارەكتىن بىرمۇ زىددىيەتلىك ئاۋازنى ئاڭلاپ باقمىدىم. ئەمما بۇ يېتەرلىك
ئەمەس. مېنىڭ كىتابىم بىر قېتىم ئوقۇپ بىر چەتكە قايرىپ قويۇلغان قىزىقارلىق رومان ئەمەس. ئۇ دۇنيادىكى
ئەڭ موھىم ۋە تەخىرسىز مەسىلىلەر مۇلاھىزە قىلىنغان ھەجىم. ئۇنى قايتا-قايتا ئويلىنىش كېرەك ، ئۇنىڭ
ھەر بىر جۈملىنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئۆلچەش ۋە بىر نەچچە سائەت ئويلىنىش كېرەك.

ئەگەر دۇنيادىكى بۇ ھۆكۈمرانلار خام يېيىشنى پەقەت بىر دائىملىق سوئال دەپ قارىسا ، باشقا بارلىق
سىياسىي ۋە ئىقتىسادىي مەسىلىلەرگە ئوخشاش ، ئۇنى «مۇتەخەسسىس» لەرگە تاپشۇرۇپ ، يەنىمۇ
ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەتقىق قىلىش ۋە ئويلىنىشقا توغرا كېلىدۇ. نەچچە مىڭ يىلدىن بۇيان نۇرغۇن تەجرىبە ۋە
تەتقىقاتلار بولدى ، ئەمما ئۇلارنىڭ ھەممىسى مەغلۇپ بولدى. بۈگۈنكى كۈندە ، كىشىلەرنى بۇ بۇزغۇنچىلىق
تەجرىبىلىرىگە خاتىمە بېرىش ۋە ئۇلارنىڭ نورمال تۇرمۇش يولىغا قايتىشقا يېتەكلەش ھۆكۈمەتلەرنىڭ
بىۋاستە مەجبۇرىيىتى. بۈگۈنكى كۈندە ، ھەر بىر ئەقىللىق ئادەم سۈنئىي ، بۇزۇلغان ماتېرىياللىرى بىلەن
تەبىئىي ۋە تەبىئىي بولمىغان ، جانلىق ئوزۇقلۇق ۋە جانسىز تاماقلارنىڭ پەرقىنى بەلگىلەيدىغان مۇتەخەسسىس.

مىليونلىغان كىشىلەرگە ھۆكۈمرانلىق قىلىدىغان ئادەم ، ئاسانلىقچە قىلالمايدۇ
يەككە شەخسكە ، ئۆزىنىڭ ئادەمگە ھۆكۈمرانلىق قىلىش.

خام يېيىش پرىنسىپىنى رەت قىلىشنىڭ پەقەت ئىككى سەۋەبى بولۇشى مۇمكىن: ئەقىلگە
ئېھتىياجلىق بولۇش ۋە ئىرادە كۈچىنىڭ بولماسلىقى. ئۈچىنچى سەۋەب بولالمايدۇ. باشقا بارلىق «سەۋەبلەر»
پەقەت بۇ ئىككى كەمچىلىكنى يېپىش ئۈچۈن ئىلغار باھانە. مەسئۇلىيەتچان ئورۇندىكى ئۆزىنى ھۆرمەتلەيدىغان
كىشىلەر ھېچكىمگە ئۆزىنىڭ جاسارىتى ۋە ئەخلاقىي توغرىلىقى يوقتەك تۇيغۇ بەرمەسلىكى كېرەك.

ئىككى-ئۈچ ئاي تولۇق خام يېيىش بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقانلار ، گەرچە ئۇلار كالتەكنىڭ پۇتىغا ئېلىپ
كېلىنگەن تەقدىردىمۇ ، ئىلگىرىكى نورمال بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇلىغا قايتىشقا ھەرگىز قوشۇلمايدۇ.
ئادەمگە كۆڭۈل بۆلىدىغان ، ئۇنىڭ سالامەتلىكى ۋە بەخت-سائادىتىنى قەدىرلەيدىغان ئادەم

باللار بۇ «تەجرىبە» نى ئىككى-ئۈچ ئاي ۋاقىت سەرپ قىلمايلا قىلىدۇ. ئۆز خەلقىنىڭ بەخت-سائادىتى ۋە پاراۋانلىقىغا قىزىقىدىغان ئاشۇ رەھبەرلەر (ئەگەر بار بولسا) چوقۇم ئۆزىنىڭ شەخسىي مىسالى ئارقىلىق پۈتكۈل ئىنسانىيەتنىڭ گۈللىنىشىگە يول ئېچىشى كېرەك. بۇ ئۇلارنىڭ ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئەڭ پايدىلىق ۋە ئەڭ ياخشى مۇلازىمىتى بولىدۇ.

پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى تەبىئىي ئەمەس دېيىش مۇبالىغە بولمايدۇ
سۈنئىي ماددىلار ، بىزنىڭ ئالاھىدە ھۆجەيرىلىرىمىزنى ئاشلىق بىلەن تەمىنلىمەيدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ، ئۇلارنى تەمىنلەشكە كېتىدىغان چىقىم ۋە ئاۋارىچىلىق ئىسراپچىلىق بولۇپلا قالماستىن ، بەلكى ئىنساننىڭ ئەزالىرىنى ۋە ھەقىقەتەن ئىنساننىڭ ئۆزىنى پۈتۈنلەي يوقىتىشىنىڭ ۋاستىسى. خام يېيىشتىكى دەسلەپكى بىر نەچچە ئايدا ئېرىشكەن تەجرىبە كۆپچىلىككە بۇ بايانلارنىڭ راستلىقىنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇ سوئال ئۈستىدە بىر مەزگىل ئويلىنىشقا ئەرزىيدۇ.

يېقىنقى بىر قانچە يىلدا خېلى كۆپ ئۇچۇرلار بار
خام يېيىش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرۈلگەن مۆۋەپپەقىيەتلەر ھەققىدە دۇنيانىڭ ھەرقايسى بۇلۇڭ-پۇچقاقلىرىدىن قوبۇل قىلىندى. بۇ ئۇچۇرلار دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا تارقالغان مىڭلىغان قايىل قىلارلىق خام يېگۈچىلەرنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ ، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى ئېغىر كېسەللىكلەردىن ساقىيىپ ، ھازىر ئەڭ بەختلىك تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتىدۇ. بۇ كىشلەر مۇتەخەسسىسمۇ ئەمەس ، ئالىممۇ ئەمەس. ئۇلار پەقەت ئۆز چۈشەنچىسى ۋە ھۆكۈمى بىلەن خام يېيىش پرىنسىپىنى چۈشىنەلەيدىغان ۋە زۆرۈر قارار چىقىرىشقا جۈرئەت قىلالايدىغان ، پەقەت تەربىيە كۆرگەن ۋە مەدەنىيەتلىك كىشلەر.

بەختكە قارشى ، نەشر بۇيۇملىرىمىنىڭ تارقىلىشى بىر قاتار ئېغىر قىيىنچىلىقلارغا دۇچ كەلدى. ئېنىقكى ، دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا مىليونلىغان ھەقسىز كىتاب تارقىتىش يەككە شەخسنىڭ كۈچىدىن ئېشىپ كەتكەن. مەن ئەنگلىيە ۋە ئامېرىكىدىكى بىر قانچە نەشرىياتچىغا ئىلتىماس سۇنۇپ ، ئۇلارنى ئۆز دۆلىتىمدىكى تۇنجى ئىنگلىزچە كىتابىمنى قايتا نەشر قىلىشقا تەكلىپ قىلدىم. ئۇلارنىڭ ھەممىسى كىتابىنىڭ ھەم قىزىقارلىق ھەم پايدىلىق ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلدى ، ئەمما ئۇلارنىڭ نەشر بۇيۇملىرى دائىرىسىگە كىرمىگەنلىكىگە پۇشايمان قىلدى. بۇنى خېلى چۈشىنىشكە بولىدۇ ، چۈنكى ئۇنىڭ نەشر قىلىنىشى ئۇلارنىڭ باشقا «يېمەك-ئىچمەك» كىتابلىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ ئاخىرلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ ، چۈنكى ھېچكىم خام يېيىش پرىنسىپىنى بىلمەيدۇ.

ئۇلارغا ئازراقمۇ دىققەت قىلدى. بۈگۈنكى كىشىلەر ئۆزىنىڭ ناچار مەنپەئەتىدىن ھالقىپ كېتەلمەيدۇ.

مەن بۇ ئارقىلىق دۇنيادىكى بارلىق جەمئىيەتلەرنى ، خەير-ساخاۋەت تەشكىلاتلىرىنى ، ئاق كۆڭۈل ساخاۋەتچىلەرنى ۋە ئاممىۋى روھلۇق ئىنسانپەرۋەرلىكنى ياخشى ياردەم قىلىشنى مۇراجىئەت قىلىمەن. ئۇلار مېنىڭ نەشر بۇيۇملىرىمنى تارقىتىشتا قولىدىن كېلىدىغان بارلىق ياردەملەرنى قىلسۇن. ئۇلار مېنىڭ كىتابلىرىمنى يىگىرمە ، ئەللىك ياكى يۈز نۇسخا زاكاز قىلالايدۇ ۋە سېتىش ئارقىلىق ياكى ھەقسىز تارقىتىش ئارقىلىق ئۆز ئىختىيارى بىلەن تارقىتالايدۇ. ھەر بىر كىتاب ھاياتنى قۇتۇلدۇرالايدۇ ، كىشىلەرنى ئېغىر كېسەللىكلەردىن ساقايتالايدۇ ياكى بالىلارنىڭ بەختلىك كەلگۈسىنى ئۈمىد قىلالايدۇ. ھازىرچە ئۇنىڭدىنمۇ چوڭ ئىنسانپەرۋەرلىك قىممىتى يوق پائالىيەت يوق.

ئەگەر مەن 15يىل بۇرۇن مۇشۇنداق كىتابنىڭ پايدىسى بولغان بولسام ، بۈگۈن ئىككى قەدىرلىك بالىلار ھايات بولاتتى. يەنە بىر جەھەتتىن ، ئەگەر كاللام 10يىل ئىلگىرى يورۇتۇلمىغان بولسا ، مەن ھازىر ياشىماسلىقىم كېرەك ئىدى.
دۇنيادىكى بارلىق كىشىلەر مۇشۇ پەيتتە ئوخشاش ھالەتتە ، ئۇلار بىزنىڭ ياردىمىمىزگە موھتاج. ئۇلارنى ئوزۇقلۇقنىڭ توغرا پرىنسىپلىرى بىلەن بالدۇرراق تونۇشتۇرۇش كېرەك.

بۈگۈن مەن بىر قىسىم ئورگانلارنىڭ پىششىق ئۇن ، شېكەر ، قورۇتۇلغان سۈت ۋە ساقلانغان گۆشنى نامراتلارغا تارقىتىش ئۈچۈن غايەت زور مەبلەغ خەجلىگەنلىكىنى ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆردۈم. بۇنداق تەبىئىي ۋە ئىنتايىن ناچارلاشقان يېمەكلىكلەرنى كىشىلەرگە تارقىتىش ئارقىلىق ، ئۇلار ئويلىمىغان يەردىن ئەڭ ئېغىر گۇناھ سادىر قىلىپ ، تەبىئەتنىڭ قانۇنىغا خىلاپلىق قىلىدۇ. ئەگەر ئۇلار ئاشۇ بەختسىز كىشىلەرنىڭ كۆزىنى ئاچسا ۋە ئۇلارغا خام گۆشسىز بولۇشنى ئۆگەتسە ، ئۇلار ئەڭ تەقۋالىق ھەرىكەت قىلغان بولاتتى.

بارلىق يېمەكلىككە خۇمار بولغانلارغا قارا ئاق ، ئاق بولسا قارا. ئىلگىرى يەرشارى تۈزلىق دەپ قارالغان ، قۇياش ۋە يۇلتۇزلار ئۇنى ئايلىنىپ ئۆتكەن ۋاقىت بار ئىدى. ئەگەر بىرسى قارشى ئەقىدىسىنى ئىپادىلىسە ، ئۇنى يىراقنى كۆرەلمەيدىغان كىشىلەر ساراڭ قىلىپ ئېلىپ كەتكەن ، چۈنكى قۇياش ئۆز كۆزى بىلەن يەر يۈزىدە مۇقىم بولغان ، قۇياش بولسا ئاسماندىن ئۆتكەن.

بۇگۈنكى كۈندە ئوخشاش روھىي ھالەت ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىدى. ئىنسان قارىماققا ئۆز بەدىنىدە تەرخەمەكنىڭ ئۈنىڭغا «زىيان سالىدىغانلىقى» نى ھېس قىلىدۇ ، ھالبۇكى قوش پىشۇرۇلغان ئاق بولكا ۋە سىلىقلانغان گۈرۈچ ئاسان ھەزىم بولىدۇ ، ئاشقازاننىڭ ئىقتىدارىنى «تەڭشەيدۇ». ئەمما ئۇ ئەمەلىيەتتە ئاشۇ بولكا ۋە گۈرۈچنى ئىشلىتىشنىڭ ئاشقازىنىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ھەقىقىي سەۋەبى ئىكەنلىكىنى ھېس قىلمايدۇ. ئەمەلىيەتتە تەرخەمەك ئۇنى ئۇزۇن مۇددەت ساقايتىدىغان يېمەكلىك.

بۇگۈنكى كۈندە ، پۈتكۈل ئىنسانىيەت بىر ئادەم يېسلا ئىشىنىدۇ
قورسىقى ئاچقاندا بىر نەچچە تەخسە «ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى» يېمەكلىك ، ئۇ ئورگانىزمنىڭ دائىملىق تەلىپىنى قاندۇرىدۇ. ئەمما كىشىلەر ئۇ ئادەمنىڭ نورمال ھۆجەيرىلىرىنىڭ ئاشۇ ئۆلۈك ۋە سۇنئىي ماددىلاردىن ئوزۇقلۇق دان ئالمايدىغانلىقىنى ، ئاشقازاننىڭ تولۇق بولۇشىغا قارىماي ، ئۇلارنىڭ يەنىلا ئاچ قالغانلىقىنى بىلمەيدۇ.

بۇگۈنكى كۈندە ، پۈتكۈل ئىنسانىيەت ساغلام تۇرمۇش كەچۈرۈش ئۈچۈن تەتقىقات تەجرىبىخانىلىرىدا ئېرىشكەن ئاقسىل ، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنى ھەر خىل ئىلمىي ھېسابلاش ئارقىلىق يېتەكلەش كېرەكلىكىگە ئىشىنىدۇ. ئۇلار كۆپىنچە ھېسابلاشلارنىڭ ئەمەلىيەتتە ھەقىقىي رەسىمنىڭ پۈتۈنلەي يالغان ۋە زىيانلىق نامايەندىسى ئىكەنلىكىنى ھېس قىلمايدۇ.

بۇگۈنكى كۈندە ، بىرەيلەن كېسەل بولۇپ قالغاندا ، ئۇ ئۆزىنىڭ بارلىقىغا ئىشىنىدۇ
ئۆزىنى داۋالاش ئۈچۈن قىلىش زەھەرلىك چېكىملىك دەپ ئاتىلىدىغان ئالاھىدە زەھەرلىك ماددىنى تېپىش. شۇڭلاشقا ئۇ دەرھال ئاشۇ ھەيران قالارلىق ماددىنى ئىزدەشكە باشلايدۇ. ئەمما ئۇ دورا ئارقىلىق داۋالاشنىڭ بۇ پىشۇرۇلغان يېيىش دەۋرىدىكى سېھىرگەرلىك ئىكەنلىكىنى ، ھېچقانداق زەھەرلىك ماددىنىڭ ھېچقانداق پايدىلىق ئىقتىدارىنى قىلالمايدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ئۇ يەنە بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەقەت ئىككى سەۋەبتىن بولىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ: نورمال ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق نورمال ھۆجەيرىلەرنىڭ ئۇدا ئاچارچىلىق ۋە تەبىئىي ، پىشۇرۇلغان يېمەكلىك ۋە باشقا زەھەرلىك ماددىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرى. ئۈچىنچى سەۋەب يوق. شۇڭلاشقا ، ئۆزىمىزنى بارلىق كېسەللىكلەردىن بىر قېتىم قۇتۇلدۇرۇشنىڭ پەقەت بىرلا ئاقىلانە ئۇسۇلى بار. بىز تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىك ۋە زەھەرلىك چېكىملىكتىن پۈتۈنلەي يىراق تۇرۇشىمىز ، ھەممە تەبىئىي ئوزۇقلۇق (خام گۆشسىزلىك) ئارقىلىق ھۆجەيرىمىزنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشىمىز كېرەك.

ئادەتتە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ۋاستىسى دەپ قارالغان زەھەرلىك چېكىملىك ئەمەلىيەتتە كېسەللىكنىڭ سەۋەبى. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، ئۇ

بىرىكمە ماددا ياكى يەككە ئوزۇقلۇق تەركىبىدىكى داۋالاش خۇسۇسىيىتىنى ئىزدەش قورقۇنچلۇق ۋە ئېچىنىشلىق خاتالىق. شۇنداقتىمۇ ئىنسانىيەت نەچچە ئەسىردىن بۇيان سادىر قىلغان دەل مۇشۇ خاتالىق. بۇ دۇنيادا ھېچقانداق شىپالىق ماددىلار مەۋجۇت ئەمەس پەقەت كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئالاھىدە ئامىللارلا بار ، ئۇلارنى يوقىتىش ئارقىلىق بارلىق كېسەللىكلەر ئۆزلۈكىدىن يوقىتىلىدۇ. ئۇ ئامىللار پىشۇرۇلغان يېمەكلىك ۋە زەھەرلىك چېكىملىك دەپ ئاتىلىدىغان زەھەرلىك ماددىلار.

بۈگۈنكى ئادەم ئۆزىنىڭ مەدەنىيىتىدىن ئىنتايىن پەخىرلىنىدۇ ، ئەمما ئۇ ھەقىقىي مەدەنىيەتلىك بولۇشتىن يىراق. ھەقىقىي مەدەنىيەت نوقۇل تېخنىكىلىق ئىلگىرىلەش بىلەنلا ئەمەس ، بەلكى يەككە شەخسنىڭ ئەقىل-پاراستى ۋە ھاياتىنىڭ ياخشىلىنىشى ، غەلىبە ۋە قوشۇمچە ماددىلارنى بويسۇندۇرۇش ۋە ئىنسانلارنىڭ ئەقىل-پاراستىنى نازارەت قىلىش ئارقىلىق ئۆلچەش كېرەك. ئۇنىڭ يېمەك-ئىچمەككە بولغان بىنورمال ئارزۇسىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ، بۈگۈنكى ئادەم ساپ ، تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ 80پىرسەنتىنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ ، سۈنئىي ئۇسۇلدا كېسەللىك پەيدا قىلىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ھالاك بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلارنىڭ شەخسىيەتچىلىكى ۋە غۇرۇرىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ، مىللەت ھۆكۈمرانلىرى دۇنيا خەلقلىرى ئارىسىدا ئۆچمەنلىك ۋە ئاداۋەت ئۇرۇقىنى چېچىپ ، بىر-بىرىنى قىرغىن قىلىدۇ.

ئىلىم-پەن ۋەكىللىرىمۇ بارلىق رەھىم-شەپقەت ۋە ئىنسانىيەت ھېسسىياتىنى رەت قىلىپ ، ئىلىم-پەننىڭ مۇقەددەس نامىنى قالايمىقان ئىشلىتىپ ، ئۆزىنىڭ نەپسانىيەتچىلىك مەنپەئەتىنى تېخىمۇ ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە شۇنداق قىلغاندا ئۇلار كىشلەرنى ئەڭ رەھىمسىزلەرچە بۇلايدۇ.

نادانلىق ۋە قالاقلىقنىڭ ئەڭ يارقىن دەلىلى

بۈگۈنكى «مەدەنىيەتلىك» كىشىنىڭ راك مەسلىسىگە تۇتقان پوزىتسىيىسى. ئۇ بىر نەچچە يىلدىن بۇيان ، بەزى ئالاھىدە خىمىيىلىك ماددىلاردا بۇنداق ئېغىر ئاپەتنىڭ سەۋەبى ۋە داۋاسىنى ئىزدەۋاتىدۇ ، ئۇ يەنىلا بۇ بىمەنە ئىزدىنىشنى داۋاملاشتۇرۇۋاتىدۇ.

بۇ مۇناسىۋەت بىلەن مەن تۆت يىل ئىلگىرى دۇنيانىڭ نۇرغۇن ئورگانلىرىغا ئىسپاتلىغىلى بولمايدىغان ئىسپاتلىرىمنى سۇندۇم. بۈگۈن مەن بۇ ئىسپاتلارنى تېخىمۇ تەپسىلىي ۋە كېڭەيتىلگەن شەكىلدە يەنە نۇرغۇن كونكرېت مىساللار بىلەن تەسۋىرلەپ بەردىم. نېمە ئۈچۈن ھەرقايسى سەھىيە مىنىستىرلىكى ۋە باشقا مەسئۇل ئورگانلار شۇنچە يىراق ۋە پەرۋاسىز تۇرىدۇ؟ كىشلەر نېمىشقا تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ قورقۇنچلۇق بۇزۇلۇشىنى داۋاملاشتۇرىدۇ؟ ئۇلار نېمە ئۈچۈن؟

ئۇلارنىڭ كىتابلىرى ، گېزىت-ژۇرناللىرىنى يالغان ۋىتامىنلار ۋە ئالاھىدە پەرھىزلەرنىڭ زىددىيەتلىك ۋە زىيانلىق تەۋسىيەلىرى بىلەن تولدۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇڭ؟
ئىنساننىڭ ۋىجدانى ۋە ئاق كۆڭۈللۈكى نەدە؟ مەدەنىيەت ئاتالمىش نەدە؟

مەدەنىيەت ھەققىدە توختىماي سۆزلەيدىغانلار بۇنى ئىسپاتلىسۇن
ئۇلار ئۆزلىرى يېتەرلىك مەدەنىيەتلىك بولۇپ ، تەبىئەتنىڭ ئەڭ دەسلەپكى قانۇنلىرىنى چۈشىنىدۇ ۋە ئىنسانىيەتنى بارلىق كېسەللىكلەردىن قۇتۇلدۇرۇش ، ھاياتقا بولغان ئۈمىدنى بىر ھەسسە ئاشۇرۇش ، تۇرمۇش سەۋىيىسىنى ئۈچ ھەسسە ياكى تۆت ھەسسە ئاشۇرۇشنىڭ مەنىسىنى چۈشىنىدۇ.

بۇ مۇناسىۋەت بىلەن ، باشقىلارنىڭ ھوقۇقىنى ئەڭ ئوچۇق-ئاشكارە ئىگىلىۋېلىشنىڭ كىشىنى ئەپسۇسلاندۇرىدىغان مىسالى ئىككى يىل ئىلگىرى يىراق لوس ئانژېلېستىن كەلگەن. مېنىڭ تۇنجى ئىنگلىزچە كىتابىمنى ئوقۇغاندىن كېيىن ، كالىفورنىيەدىكى بىر خانىم H. Bulbeck خانىم پۈتۈنلەي خام يېيىش يېمەكلىكىنى قوللاندى.

ئۇ ئىدىيەنىڭ ئىنسانپەرۋەرلىك تەرىپىنى ئۆزىگە جەلپ قىلىپ ، 30 پارچە كىتابنى زاكاز قىلىپ ، ياخشى ئۇچۇرنى دوستلىرى ۋە مۇناسىۋەتنى ئارىسىدا تارقىتىشنى قارار قىلدى. بۇ جەرياندا ، جون مارتىن رېينېككې ئىسىملىك كىشىنىڭ لوس ئانژېلېستىكى «ياشايلى» ژۇرنىلىدا خام يېمەكلىكنىڭ «پايدىلىق» خۇسۇسىيەتلىرى ھەققىدە ماقالە يازغانلىقىنى بىلگەندىن كېيىن ، ئۇنىڭغا خەت ئەۋەتىپ ، ئۇنىڭغا داۋالاش ئۇسۇلى ھەققىدە مەلۇمات بەردى. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ۋە يولدىشى ھەر خىل كېسەللىكلەردىن ئەسلىگە كەلدى.

كىتابلىرىمنى ئوقۇغاندىن كېيىن ، دۇنيادىكى نۇرغۇن بىمارلار خام يېيىشنى قوللاندى ، نەتىجىدە ئۇلار ئاددىي باش ئاغرىش ۋە ئاشقازان قالايمىقانلىشىشتىن يورەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە راكقىچە بولغان بىر قاتار ئېغىر كېسەللىكلەردىن ساقىيىپ كەتتى. كۆپ يىللاردىن بۇيان ، ئەڭ يۇقىرى ساپالىق «مۇتەخەسسىس» لەرنىڭ نەسىھەتىدىن ھېچقانداق پايدا ئالالمىغان ، نۇرغۇنلىرى ئۈمىدسىز ئەھۋال دەپ دوختۇرخانىدىن چىققان بىمارلار بىر نەچچە ئاي ئىچىدە سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈردى ، ھازىر ئۇلار ھازىر بار. ئاكتىپ ھاياتنىڭ بارلىق نېمەتلىرىدىن بەھرىمەن بولۇڭ.

پىشۇرۇلغان يېمەكلىك ۋە باشقا زەھەرلىك ماددىلاردىن ۋاز كەچكەن ئادەم بارلىق كېسەللىكلەردىن ساقلىنالايدۇ ھەمدە ئىشەنچ بىلەن يېشىللىق ۋە ساغلاملىقنىڭ كۈچلۈك بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ ، ئۇ دائىم كېسەللىك لەنەتلىرىدىن خالىي بولىدۇ. بۇ كىتابنىڭ كېيىنكى قىسمىدا ئوقۇرمەنلەر ئا

ئىلگىرىكى بىمارلاردىن ئۇلارنىڭ كەچۈرمىشلىرىنى بايان قىلىش ئارقىلىق باشقىلارغا ياردەم قىلىشنى ئارزۇ قىلىدىغان نۇرغۇن خەتلەرنى تاللاش. بۇلبېك خانىم دەل مۇشۇ روھتا رېينېككې ئەپەندىگە خەت يېزىشنى قارار قىلغان.

ئۇ ئەپەندى مېنىڭ كىتابىمدىكى ھوقۇقىمغا سەل قارايدۇ ، سۆزنى كۆپەيتىدۇ
سۆز ئۈچۈن كىتابىمنىڭ مۇقاۋىسىغا بېرىلگەن ئالتە چوڭنىڭ ھەر بىرى! ئۇلارنى -1965يىلى -2ئاي ۋە -4ئايلاردا «ياشايلى» سانىغا قىستۇرۇپ قويىدۇ.
ژۇرنال «خام يېمەكلىكتىكى سەرگۈزەشتىلەر» ناملىق ماقالىنىڭ بىر قىسمى سۈپىتىدە ، ئۇ قوشۇمچە ئۇچۇرلارنى 5دوللار بىلەن سېتىشنى ئوتتۇرىغا قويىدى. ئەمما ھەممىدىن قىزىقىدىغىنى شۇكى ، كىرىش سۆزىدە ژۇرنال تەھرىرلىرى بۇ مەزمۇنلارنىڭ ماقالە يازغۇچىغا تەۋە ئىكەنلىكىنى جەزملەشتۈردى! كىشىلەر «ياشايلى» دېگەندەك نەشر بۇيۇملىرىنى ئوقۇماسلىقى كېرەك.

سۈنئىي ۋىتامىنلارنىڭ ئېلانلىرى ۋە «يېمەك-ئىچمەك» تەييارلىقىدا ساقلىنىپ قالغان ژۇرنال.

ھازىر ئون يىلدىن كۆپرەك ۋاقىتتىن بۇيان ، مەن ئىجتىمائىي تۇرمۇشتىن ۋاز كېچىپ ، ئۆزۈمنى ھەر بىر خۇشاللىقتىن مەھرۇم قىلدىم. مەن ئائىلەمدىكىلەرنىڭ ۋە ئۆزۈمنىڭ ئېھتىياجىغا قارىتا تولىمۇ تېجەشلىك بولدۇم ، ئەمما بارلىق پۇللىرىمنى تېجەپ تەتقىقات ۋە كىتاب نەشر قىلىشقا سەرپ قىلدىم ، بۇ كىتابلارنىڭ 10مىڭ نۇسخىسىنى مەن ھەقسىز تارقىتىپ بەردىم. دۇنيانىڭ ھەرقايسى بۇلۇڭ-پۇچقاقلىرىدىكى شەخسلەر. مەن پۈتۈن دۇنيانى بەختلىك ۋە تەبىئىي ھاياتنىڭ ھەقىقىي يولىنى نامايان قىلىش ئۈچۈن بۇ قۇربانلىقلارنى قىلدىم ، ئىزچىل مەن بۇ خىل نەسىھەتلەرنى پۇلغا سېتىشقا قارشى قەلبىم ۋە روھىم بىلەن نامايىش قىلدىم.

ئەمما بۈگۈن M Reineckeئەپەندى مېنىڭ ئوي-پىكىرلىرىم ۋە ئەڭ يۇقىرى چەكلىمىلەردىن ئۇنۇملۇك پايدىلىنىپ ، كىشىلەرگە قانداق يېيىشنى كۆرسىتىش ئۈچۈن 5دوللار تەلەپ قىلدى.
تەبىئىي يېمەكلىكلەر! بۇ ھەقىقەتەن سوئالنىڭ كىشىنى ئەڭ ئەندىشىگە سالىدىغان تەرىپى.

بۇ يەردە رېينېككې ئەپەندىنىڭ ئىككى ماقالىسىدىن ئۆزۈندىلەر:

LET'S LIVE

-1965يىل -2ئاي :

جون مارتىن رېيىنېكنىڭ خام يېمەكلىكتىكى سەرگۈزەشتىلىرى

ئامېرىكا مېۋىسنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ۋە ئىزدىگۈچى

ئاپتور تەرىپىدىن قوغدىلىدىغان بارلىق ھوقۇقلار

Presentھازىرقى ماقالىلەردە ئاپتور ئۆزىنىڭ پىكرىنى ئوتتۇرىغا قويدى
شەخسىي تەجرىبىلەرنى ئاساس قىلىپ ، نۇرغۇن ئىقلىمدىكى خەلقلەر ئارىسىدا ياشاش ۋە ئۆگىنىش
جەريانىدا ئۇنىڭ نۇرغۇن كەچۈرمىشلىرىنى قوشۇش -
ئۇلارنىڭ خام يېمەكلىكلىرى ۋە ساغلاملىق مېۋىسى. .Ed -

خام يېمەكلىك ئىنسان قوبۇل قىلغان بىردىنبىر ئوزۇقلۇق بولۇشى كېرەك. پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ئادەتتىن تاشقىرى ئادەت بولۇپ ، مۇكەممەل ساغلاملىقتا ئېرىشىش ئۈچۈن چوقۇم بۇ دۇنيادىن يوقىتىش كېرەك. ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلۇقى پەقەت ھاياتلىق ھۆجەيرىسىدىن تەركىب تاپىدۇ ، چۈنكى پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى. خام يېمەكلىك يېيىش ئىنسانىيەتنى بارلىق كېسەللىكلەردىن خالاس قىلىپ ، ئىنسانلارنىڭ ئۆمرىنى 140 يىل ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزارتىدۇ.

يېڭى تۇغۇلغان بالىنى پىشۇرغان يېمەكلىكلەرگە كۆندۈرۈش ئەڭ ناچار جىنايەت ، چۈنكى بۇ ئۇنىڭ بارلىق ئاۋارىچىلىكى باشلىنىدۇ (مېنىڭ «خام يېيىش» بىرىنچى نەشرىمنىڭ مۇقاۋىسىغا قاراڭ). بىئولوگلار تەبىئەتنىڭ بىزگە يېمەكلىكلەرنى پىشۇرغان ھالەتتە كۆرسەتمەسلىكتە خاتالىق سادىر قىلغانلىقىنى ئىسپاتلىشى كېرەك. (بىرىنچى نەشرى ، -32بەت). نورمال بوۋاقلار پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىنى يامان كۆرىدۇ ، بۇ خۇددى ئەپيۇن زەھەرلىك چېكىملىك چەككۈچىلەرنى خۇشال قىلغاندەك ، پەقەت پىشۇرۇلغان يېمەكلىككە خۇمار بولۇپ قالىدۇ. (بىرىنچى نەشرى ، -33بەت). ئاشخانا ئوتى ياخشى خام يېمەكلىكنىڭ 90% قىممىتىنى كۆيدۈرۈۋېتىدۇ. (مېنىڭ تۇنجى نەشرىمنىڭ مۇقاۋىسى).

-1965يىل ئاپرېل :

بىر قاراشتىلا تەبىئىي خام يېمەكلىكلەرنى يېيىش ئارقىلىقلا ھەر قانداق كېسەللىكتىن قۇتۇلۇشىمىز مۇمكىن ئەمەسدەك قىلىدۇ. ئەمما ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى ، «ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان» ئاسانلا ئەمەلگە ئاشقان رېئاللىققا ئايلىنىدۇ ... (بىرىنچى نەشرى ، -45بەت).

كىشىلەرنى رىغبەتلەندۈرۈش بىئولوگ ۋە دوختۇرلارنىڭ مەجبۇرىيىتى بولۇشى كېرەك
تەبىئىي نەرسىلەرنى يېيىش ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنى ئايرىماسلىق يېمەكلىكلەرنى شەكىللەندۈرىدۇ ، ئەمما ھەمىشە تەبىئىي تەڭپۇڭلۇق نىسبىتى ۋە تۇرمۇش ، خام ھالەتتە ئىمكانقەدەر تولۇق يېيىش. دوختۇرلار ۋە بىئولوگلار ھەرگىزمۇ ئايرىلىشنىڭ پايدىسى ھەققىدە سۆزلىمەسلىكى كېرەك

يەككە ئوزۇۇقلۇق تەركىبلىرى ، ئەمما تولۇق خام يېمەكلىكلەرنىڭ كەم بولسا بولمايدىغانلىقىنى تەكىتلىشى كېرەك.

قىسقىچە خۇلاسە

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، پوتكول ئوزۇۇقلۇق ئىلمى ئىككى ئاساسلىق نۇقتىغا يىغىنچاقلىنىپ ، پوتكول ئىنسانىيەت كۆڭۈل بۆلىدىغان مەسىلە بولۇشى مۇمكىن:

.1ئىنسانلارنىڭ ئوزۇۇقلۇقى پوتۇنلەي تىرىك خام ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپىدۇ.
پەقەت جانلىق ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپقان ئاشۇ يېمەكلىكلەرلا ئىنسان ئورگانىزمىنىڭ تەلىپىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن كېرەكلىك بارلىق سۈپەتلەرگە ئىگە.

.2تەبىئەتتە ھەم ئورتاق ھەم تاللانغان كۆكتاتلار بار.
ئەڭ مۇكەممەل ۋە ئوزۇۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى كۆكتات گەۋدىسى مېۋە ، يېشىل كۆكتات ، قاتتىق پوستلۇق مېۋە ، دانلىق زىرائەت ۋە يىلتىزلارنىڭ ئەڭ ياخشى سورتلىرى.

قىسقىسى ، ئىنسان پەقەت خام يېمەكلىك بىلەنلا ئوزۇۇقلانغاندا مۇكەممەل ساغلاملىقتىن بەھرىمەن بولىدۇ.
ئۇ پىشقان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغۇدەك دەرىجىدە كېسەل. ھەمدە ئۇ بۇنداق يېمەكلىككە تايىنىپلا ئۆلۈپ كېتىدۇ. (بىرىنچى نەشرى ، -24بەت).

ژۇرنال تەھرىرىنىڭ يېپىلىش خاتىرىسى:

ۋەزىيەت بېسىمى سەۋەبىدىن ئەپەندى ئۈچۈن مۇمكىن بولمايدۇ.
خەتلەرگە جاۋاب بېرىش ئۈچۈن Reinecke. 5دوللار تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن ئۇ سىزگە ئۆزىنىڭ كۈندىلىك خام يېمەكلىك تىزىملىكى يېتەكچىسى ۋە ئامېرىكا ۋە ئىسسىق بەلۋاغنىڭ رېتسېپلىرىنى تولۇق يۆنىلىش بىلەن ئەۋەتىدۇ. بۇلار كىتاب شەكلىدە ئەمەس. ئەۋەتىش ... -تەھرىر.

قايتا-قايتا تەكىتلەپ ئۆتتۇقكى ، بارلىق مېۋە-چېۋە ، كۆكتات ۋە قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر ئەڭ سۈپەتلىك يېمەكلىك بولۇپ ، ئوزۇۇقلۇق قىممىتى ئاساسەن ئوخشاش. شۇڭلاشقا ، بارلىق «تىزىملىك يېتەكچىسى» ۋە خام ئوزۇۇقلۇقنىڭ رېتسېپلىرى ھېچقانداق ئىلمىي ياكى ئوزۇۇقلۇق قىممىتىدىن خالىي. ھەتتا ئەڭ نادان ئادەممۇ ئۆزىنىڭ يېمەك-ئىچمەك پروگراممىسىنى تۈزۈپ چىقالايدۇ ، ئۇنىڭ ئىشتىھاسى ۋە تەمى تۇيغۇسىنىڭ يېتەكچىلىكىدە.

ژۇرنالنىڭ -2ئايدىكى سانىنى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن ، مەن كېي توماس ئەپەندىگە خەت يېزىپ ، ئۇنىڭ كەلگۈسىدە ھوقۇق-مەنپەئەتىمنى قوغداشتىن خۇشال بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن:

:

-1965يىل -21ئاپرېل

كەي ك توماس ئەپەندى ، كالىفورنىيە لوس ئانژېلېس -1133نومۇرلۇق ۋېرمونت كوچىسى.

ھۆرمەتلىك ئەپەندى ،

مەن جون مارتىن رېينېككې ئەپەندىنىڭ -2ئايدىكى «ياشايلى» ناملىق ماقالىسىدە «خام يېمەكلىكتىكى سەرگۈزەشتىلەر» ناملىق ماقالىسىنى ئوقۇغانلىقىم ھەيران قالارلىق ئىش بولۇپ ، يازغۇچى كىتابىمنىڭ مۇقاۋىسىدىكى شۇئارلارنى سۆزگە كۆچۈرۈپ كۆچۈرگەن ، «خام يېيىش» ، ھەمدە ئۇلارغا ئۆزىنىڭ مەزمۇنى سۈپىتىدە ۋەكىللىك قىلدى. كېيىنكى مەسىلىڭىزدىكى بۇ ئۇقۇشماسلىقنى تۈزىتىپ ، ياخشىلىق بىلەن تەدبىر قوللىنىپ ، كەلگۈسىدە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىڭ.

ئارشاۋىر تېر خوۋاننىسيان

بەختكە قارشى ، تەخمىنەن بىر ئايدىن كېيىن ، مەن تۆۋەندىكى قانائەتلىنەرلىك جاۋابنى تاپشۇرۇۋالدىم ، جاۋابتا ئەپەندىمنى ئاقارتىش ئۈچۈن بارلىق تىرىشچانلىقلار كۆرسىتىلدى.
رېينېكنىڭ ئەدەبىي سەممىيەتسىزلىكى:

-1965يىل -12ماي :

ئارشاۋىر تېر-خوۋاننېسيان كاخ كوچىسى -21نومۇر ، پېرسىيە تېھران پېشان كوچىسى.

ھۆرمەتلىك ئەپەندى:

-4ئاينىڭ -21كۈنىدىكى خېتىڭىزگە كەلسەك ، بىز جون مارتىن ئەپەندىگە خەت يازدۇق
Reineckeچۈشەندۈرۈش ئۈچۈن ، ئۇ بىزگە نەسىھەت قىلدى.

«مەن ماقالىنىڭ -2ئايدىكى قىسمىنى تەكشۈرۈپ ، تېر خوۋاننېسيان ئەپەندىنىڭ شۇئارىنىڭ ھېچقايسىسىنى ھېچقانداق جايدا سۆزگە كۆچۈرمىگەنلىكىمنى بايقىدىم. خام يېمەكلىك توغرىسىدىكى بايانلىرىمنىڭ ھەممىسى مېنىڭ ئويلىغانلىرىم ۋە 25يىللىق تەجرىبە ۋە تەتقىقاتىمدىن توپلانغان سۆزلىرىم. ئەگەر مەن ئۇنىڭغا ئوخشاش بايانلارنى قىلغان بولسام ، ئۇ پەقەت تاسادىپىيلىق ، مەقسەتلىك ئەمەس.

«مېنىڭچە ، بۇ دۆلەتتە خام يېمەكلىك كىتابلىرىنىڭ ئەڭ مۇكەممەل توپلىمى بار ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە مەن ئۇنىڭ كىچىك كىتابچە نۇسخىسىنى تاپتىم.

ئەگەر مەن ئۇنىڭدىن كۆچۈرگەن بولسام ، ئۇنىڭغا ئىناۋەت بەرگەن بولاتتىم. ئېسىمدە قېلىشىچە ، ئۇنىڭ كىتابچىسى ماڭا بىر يىل ئىلگىرى بىر دوستۇم تەرىپىدىن بېرىلگەن. ھەممە دوستلىرىمغا ماڭا يەنە بىر قىسىم كىتابچە ئەۋەتىش ئۈچۈن ئۇنىڭ ئۈچۈن تېر-خوۋاننېسىيان ئەپەندىگە 10دوللار ئەۋەتتىم. بۇ تەخمىنەن بىر ئاي ئىلگىرى. بۈگۈنگە قەدەر مەن تېر خوۋاننىسىيان ئەپەندىدىن ۋە پۇلنى ئاڭلاپ باقمىدىم. ئەگەر ئۇ ماڭا كىتابچە ئەۋەتىشنى خالىمىسا ، ئۇنداقتا ئۇ مېنىڭ پۇلۇمنى قايتۇرۇشى كېرەك ، چۈنكى مەن پەقەت ھۆرمەت ۋە 25يىل ئىلگىرى ھاياتىمنى ساقلاپ قالغان خام يېمەكلىكلەرنىڭ پايدىسىنى تارقىتىشنىڭ پايدىسى دېمەكچى .«

(ئىمزا قويۇلغان) جون مارتىن رېينېككې «ئەھۋال ۋە ئەھۋال ئاستىدا
رېينېككې ئەپەندىنىڭ «خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىزنىڭ مۇقاۋىسىغا ماس كەلمىگەنلىكى توغرىسىدىكى
بايانلىرىغا قاراش ، بىز ئۇنداق قىلمىدۇق.
LET'S LIVEژۇرنىلىدىكى تۈزىتىش.

(ئىمزا قويۇلغان) ، KAY THOMASتەھرىر-نەشرىياتچى.

بۇ سەلبىي تالاش-تارتىشلارغا جاۋابەن مەن تۆۋەندىكى خەتنى ئەۋەتتىم:

-1965يىل -27ماي :

كەي توماس ئەپەندى ، تەھرىر-نەشرىياتچى. ھۆرمەتلىك ئەپەندى:

مەن سىزگە -5ئاينىڭ -12كۈندىكى خېتىمگە بەرگەن جاۋابىڭىزنى قانائەتلىنەرلىك دەپ قارىمايمەن دەپ سىزگە كەچۈرۈڭ.

مەن ژۇرنىلىڭىزنى رېينېككې ئەپەندىنىڭ مېنىڭ ئوي-خىيالىم ۋە شۇئارىمنى قالايمىقان ئىگىلىۋالغانلىقىغا مەسئۇل بولىمەن ھەممە رازىمەنلىك تەلەپ قىلىش ھوقۇقىنى ساقلاپ قالىمەن.

سىز رېينېككې ئەپەندى قىلغان ئاممىۋى ئالدامچىلىقنى ئاقلاشقا تىرىشىسىز
مېنىڭ ئويلىرىمنى بەش دوللارغا سېتىۋاتىدۇ. مېنىڭ تەشۋىقاتىم ئاساسلىقى مۇشۇنداق قاقتى-سوقتى قىلىشنى مەقسەت قىلىدۇ.

رېينېككې ئەپەندى ئەۋەتكەن 10.00دوللارغا كەلسەك
مەن كىتاب زاكاز قىلىش بىلەن ، مەن ئۇنىڭدىن پۇلمۇ ، خەتمۇ ئالالمىغانلىقىمغا كەچۈرۈڭ.

ATERHOV

بۇ خەت ئالاقىسى بۇلبىك خانىم ماڭا يېقىشلىق بولغاندا ئاخىرلاشتى ، ئۇ ماڭا «ياشايلى» ژۇرنىلىنىڭ 4-ئايدىكى
سانىنى ئەۋەتتى ، ئۇنىڭدا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك ، ئەدەبىي سەمىمىيەتسىزلىكنىڭ تېخىمۇ يارقىن مىساللىرى بار.
مەن يازغانلىرىم بىلەن رېينېككې ئەپەندىنىڭ ماقالىلىرى ئوتتۇرىسىدىكى «ئوخشاشلىق» نىڭ تاسادىپىي ياكى مەقسەتلىك
ياكى ئەمەسلىكىنى قارار قىلىشنى ئوقۇرمەنلەرگە قالدۇرىمەن.

مۇھەررىر مەسئۇلىيىتىنى مۇرىسىدىن تەۋرىتەلمەيدۇ ، چۈنكى
ئۇ مېنىڭ كىتابىم بىلەن تولۇق تونۇش ئىدى ، بۇ كىتاب ئۇنىڭ ژۇرنىلىدا بىر نەچچە ئاي ئىلگىرى تەكشۈرۈلگەن ، ئەپەندى
بولسا.
رېينېك پەقەت ئاساسسىز باھانە ۋە كاللا ئارقىلىق ئىشلارنى تېخىمۇ ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ.
ئۇ ماڭا ئەۋەتكەن ئون دوللارلىق بىر قەدەر مۇناسىۋەتسىز سوئالغا كەلسەك ، مەن ئاشكارا ھالدا بانكىنىڭ ئىسمىنى ياكى
ئۇنىڭ ماڭا پۇلنى قايتۇرۇۋالغانلىقى توغرىسىدىكى ۋاستىلەرنى بىلىشنى تەلەپ قىلىمەن ، بۇ توغرىلىق مەندە ھېچقانداق
ئۇچۇر يوق.

كونكرېت پەرھىزلەرنىڭ بارلىق تەۋسىيەلىرىنى پۈتۈنلەي ئۆچۈرۈۋېتىش كېرەك
يەر يۈزىدىن يىراق. ئىنسانىيەت شۇنى ئېنىق تونۇپ يېتىشى كېرەككى ، پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ھەر قانداق بىر
يېمەكلىكنى تەمىنلىمەيدۇ ، ئىنسان كارنىخور ئەمەس. بۇنىڭدىن باشقا ، ھەر بىر ئادەم ئۆزى خالىغان نەرسىنى يېسۇن ،
ئۇ ئارزۇ قىلغان ھەر قانداق بىر شەكىلدە. بۇ پۈتۈنلەي يەككە تەمدىكى مەسىلە.

بىزنىڭ «يېمەك-ئىچمەك دوختۇرى» ئۇزۇن رېتسېپ ۋە تىزىملىك تىزىملىكى بار كىشىلەرنىڭ مېڭىسىنى
قالايمىقانلاشتۇرۇۋەتتى ، نۇرغۇن كىشىلەر مېنىمۇ «مۇتەخەسسىس» لەرنىڭ قېرىنداشلىقىغا تەۋە دەپ ئويلايدۇ ،
شۇڭلاشقا ئۇلار دائىم ماڭا خەت يېزىپ ، ئىستېمال قىلىش پروگراممىسىنى سورايدۇ. تەبىئىي يېمەكلىك. بۇ يەردە
پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ئۇلارنىڭ ھەممىسىگە كوللېكتىپ جاۋاب بېرىشنى خالايمەن.

بۇنىڭدىن كېيىن ، ھېچقانداق ئالاھىدە يېمەك-ئىچمەك پروگراممىسى بولماسلىقى كېرەك ،
ھەر قانداق ئادەم ئۇچۇن تەۋسىيە ياكى ۋاقىت جەدۋىلى. ئىنسان ئۆزى خالىغان نەرسىلەرنى يېيىشى كېرەك ، قاچان
مۇمكىن بولسا ۋە ئىشتىھاسى تەلەپ قىلغاندەك ، باشقا جانلىقلارنىڭ ھەممىسىگە ئوخشاش ، چۈمۈلەدىن پىلغىچە
باشقا ھايۋانلار ، ئەمما ، ئادەتتە ئاسان بولىدىغان ماتېرىياللاردىن رازى بولۇشى كېرەك. ئۇلارغا ئېرىشكىلى بولىدۇ.
توپا ، ئوت-چۆپ ،

تاغ باغرى ، دەرەخ يوپۇرمىقى ۋە قۇملۇق تىكەنلىرى دان ، قاتتىق پوستلۇق مېۋە ، كۆكتات ۋە مېۋىلەر.

خام يېگۈچىلەر كۆندە بىر قېتىم ياكى كۈندە ئون قېتىم يېسە بولىدۇ ئۇ بېقىشى مۇمكىن
بىر خىل مېۋە ياكى يۈز خىل. ساغلاملىق نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا بۇنىڭ ھېچقانداق پەرقى يوق ، چۈنكى ئايرىم ئېلىنغان
ھەر بىر خام كۆكتات يېمەكلىكلىرىنىڭ ئۆزى تولۇق ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. خام يېگۈچىلەر چوقۇم «ئىلمىي» ياكى
«يېمەك-ئىچمەك» تەۋسىيەلىرىنىڭ تىزىملىكى بىلەن ئەمەس ، بەلكى ئۇنىڭ ئىشتىھاسى ۋە تەمىنىڭ تەلپى بىلەن
يېتەكلىنىشى كېرەك ، بۇ ئۇنىڭ تەبىئىي ئوزۇقلۇق تاللاشتىكى باشتىن-ئاخىر يېتەكچىسى بولۇپ قالىدۇ. ئەڭ بىخەتەر ،
ئەڭ بىخەتەر ۋە ئەڭ ئاسان ئۇسۇل يېمەكلىكلىرىمىزنى تەبىئەت تەييارلىغان ۋە بىزگە سۇنغان ھالەتتە ئىستېمال قىلىش ،
ئۇنى پەقەت چىشىمىزنىڭ ئاستىغا ئېزىش. ئەمما ئەگەر بىرەيلەننىڭ سالات ۋە باشقا ئارىلاشما تاماقلارنى تەييارلايدىغان
ۋاقتى ۋە بوش ۋاقتى بولسا ، ئۇ چوقۇم يېيىشى كېرەك

تەييارلىقتىن كېيىنلا ، بولمىسا ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئىنسان يېمەكلىكلەرنىڭ يېڭى چېكىنىشىگە قاراپ ماڭىدۇ.

كىشىلەر ئەمدى يەككە كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك سەۋەبى ، دىئاگنوز قويۇش ، داۋالاش ، دورا ، ۋىتامىن ،
مىنېرال ماددىلار ، ئاقسىل ، سۇ بىلەن داۋالاش ، ئېلېكترو داۋالاش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا كېسەللىكلەرنىڭ
كېسەللىك سەۋەبىگە مۇناسىۋەتلىك كىتابلارنى ئوقۇماسلىقى كېرەك ، چۈنكى بارلىق كېسەللىكلەر بىر ئورتاق سەۋەبتىن
كېلىپ چىققان ۋە ئورتاق داۋالاش ئۇسۇلى بار. .

نۇرغۇن گۆشسىز غىزالانغۇچىلار ، ھەتتا گۆشسىز غىزالانغۇچىلارمۇ
ئادەتتىكىگە قارىغاندا ئازراق مېۋىلەر ئۆزىنى خام يېگۈچىلەر دەپ قاراش پەرەزگە ئىگە. قانداقلا بولمىسۇن ، ھېچكىم ئايدا
خام تاماق يېسىمۇ ئۆزىنى خام يېگۈچى دەپ قارىمايدۇ ، چۈنكى بۇنداق بولغاندا ئۇ ھەرگىزمۇ كېسەللىكتىن پۈتۈنلەي
قۇتۇلالمايدۇ. چۈنكى خام يېيىشنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا مەلۇم ساندىكى كېسەل ھۆجەيرىلىرى ئۇيقۇ ھالىتىگە
چۈشۈپ قېلىپ ، ئۇلارنىڭ بۇ ھالەتتە مەۋجۇتلۇقىنى ئۇزاقىچە ئۇزارتىشى مۇمكىن. ھەر ئايدا پەقەت بىر قېتىم
پىشۇرۇلغان تاماق ئاندىن ئۇلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە يېتەرلىك بولۇپ ، ئۇلارنى قايتا كۆپەيتىش پۇرستىگە
ئېرىشەلەيدۇ. خام يېگەن كىشى بىر پارچە پىشقان يېمەكلىكنى ئىستېمال قىلسىلا ، ئۇ كېسەل بىمارلارنى يېڭى ئوزۇقلۇق
بىلەن تەمىنلەيدۇ ۋە ئۇلارغا يېڭى ھايات ئاتا قىلىدۇ. نەتىجىدە ، بىرەيلەن ئۆزىنى كېسەللىك ئازابىدىن پۈتۈنلەي
قۇتۇلدۇرالمىغاندا ، ئۇ چوقۇم

سەۋەبنى ئاندا-ساندا خىلاپلىق قىلىش ۋە باشقا چارەكلەردىن ئىزدەڭ. بۇ سۈكۈتتىكى قىلمىشلارنى ئەسلا ئاقلاشقا بولمايدۇ.

پۈتۈنلەي خام يېپىشكە قارشى ئەڭ ئاساسسىز دەلىللەرنىڭ بىرى ،
بەزىدە ماڭا شىمالدىكى بەزى دۆلەتلەردىن ، بولۇپمۇ ئەنگلىيەدىن كېلىدۇ ، بۇ كىلىمات شارائىتىنىڭ پەرقى. شۇڭا ئىنسان بىر نەچچە خام داننى تاپالىسىلا ، ھەر قانداق بىر دۆلەتتە تەبىئىي ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك مەسىلىسىدە گەپ يوق. بۇنىڭدىن باشقا ، پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىنسانلار ئورگانىزمنى ئەڭ ئاز ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىيەلمەيدىغانلىقىنى كۆزدە تۇتۇپ ، ئەگەر كىشىلەر ئۆزىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ ، ھاياتنى ساقلاپ قالالىسا ، دۇنيانىڭ ھەرقايسى رايونلىرىدا يېتەرلىك يېمەكلىك بولۇشى كېرەك. يېمەك-ئىچمىكىمىزدىن پىشۇرۇلغان تاماقلارنى يوقىتىش ئارقىلىق ، ئوزۇقلۇق قىممىتىمىزنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىدىن ھېچ نەرسە بۇزمايمىز. ئەكسىچە ، بىز زەھەرلىك ۋە زىيانلىق ماتېرىياللاردىن قۇتۇلىمىز. بۇ ھەقىقەتلەرنىڭ تولۇق مەنىسىنى پەقەت بىر قانچە يىل خام يېيىشنىڭ پايدىسىدىن بەھرىمەن بولغان كىشىلا قەدىرلەيدۇ. بىئولوگلار پىشۇرغان يېمەكلىككە ئوزۇقلۇق سىڭدۈرۈش ۋەكىللىك قىلماقچى بولغان ئاشۇ «ئىلمىي» تەڭشەكلەرنىڭ ھەممىسى ئاساسسىز پەرەز ۋە بىھۇدە خام خىيال.

ئىشلار تۇرغاندا ، بۇ پەيتتە بەزى دۆلەتلەر بار
بۇ يەردە كىشىلەر يېمەكلىك يېتىشمەسلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ ، توختىماي ئاچارچىلىق خەۋپىگە دۇچ كەلمەكتە ، بۇ ۋاقىتتا رەسمىي خىتابنامە دۇنياغا مولچىلىق ئېلىپ كېلىشنىڭ تەقەززالىق بىلەن كۈتكەن مۆجىزىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن كېرەكلىك نەرسە. كىشىنى ئەپسۇسلاندۇرىدىغىنى ، بۇ ئاددىي ۋە ئوچۇق خىتابنامە شۇنى ئىسپاتلايدۇكى ، تاماق ئېتىش تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ ۋە ئۇلارنى زىيانلىق مەھسۇلاتلارغا يەتكۈزىدۇ ، -1963يىلى ئاللىبۇرۇن ، مەن بۇ ئەقىلگە سىغمايدىغان ھەقىقەتنى بارلىق رەھبەرلىك ئورگانلىرى ۋە ئىلىم-پەن چەمبىرىكىگە يەتكۈزدۈم. دۇنيا. بۇ بۈگۈنكى كۈندە نادانلىق ، بىر تەرەپلىمە قاراش ، خۇراپاتلىق ۋە يىرگىنچلىك خۇمارلارغا ئىنسانىيەتكە قانچىلىك چوڭقۇر چۆكۈپ كەتكەنلىكىنىڭ يارقىن ئىپادىسى. مەدەنىيەت ۋە ئالغا ئىلگىرىلەش دېگەندەك سۆزلەر سۆزلەنگەن ۋە يېزىلغانلارنىڭ ھەممىسىگە قارىماي كىشىلەرگە قولىنىلغاندا ، يەنىلا تاماق ئېتىشنىڭ تەبىئىي ۋە زىيانلىق مەشغۇلات ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىشنى رەت قىلىدۇ.

ئۇلارنىڭ ئېيتىشىچە ، بىئولوگلار بىلىمدە غايەت زور ئىلگىرىلەشلەرنى قولغا كەلتۈرگەن. مېنىڭچە ئۇلار قانچە ئىلگىرىلىگەنسېرى ، ئۇلار ھېچنىمىنى بىلمەيدىغانلىقىنى ھېس قىلىشى كېرەك. ئۇلار ئەركىن ھالدا تەبىئەتنىڭ ھەقىقىي ئەقىل-پاراستىگە قارشى ئۆزىنىڭ بىلىمىنىڭ چېچىلاڭغۇ ئەمەسلىكىنى ئېتىراپ قىلىدىغان باسقۇچقا كەلگەندە ، ئۇلارنىڭ ھەقىقەتەن بىر نەرسە ئۆگەنگەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىشقا بولىدۇ.

بىز «ھازىرقى زامان بىلىملىرى ۋە ئۆگىنىشى بىلەن تولغان» بىئولوگلارنىڭ ئىچىدە ئەمەس ، بىز 140 ياكى 150ياشقىچە ياشىغان ھۆرمەتلىك ئاتا-بوۋىلىرىمىزنى ئۇچرىتىپ قالىمىز. بىز بۇنداق كىشىلەرنى چوڭ ئۆگىنىش مەركەزلىرىدىن خېلىلا يىراقتا ، تەبىئەتنىڭ باغرىدا ئۇچرىتىمىز ، ئۇلار زەھەرلىك چېكىملىك ۋە ھەددىدىن زىيادە ناچارلاشقان يېمەكلىكلەردىن كېلىپ چىققان زىياندىن قىسمەن ئىممۇنىتېت كۆچىگە ئىگە. ئەگەر ئۇلارنىڭ يېمەكلىكى ھازىرغا قەدەر قىسمەن بۇزۇلۇشتىن ساقلانغان بولسا ، ئۇلارنىڭ ئۆمرى قانچىلىك ئۇزۇن ۋە ساغلام بولىدۇ. ماڭا ھازىرقى تېببىي ئىلىم ئۇقۇمىغا دېگۇدەك جەڭ ئېلان قىلىش ھوقۇقى ۋە جاسارەت بېغىشلايدىغىنى شۇكى ، 100تال خام يېمەكلىك يېيىش بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ تۈيۇقسىز ۋە بىرلا ۋاقىتتا ئاخىرلىشىدىغانلىقىدۇر. سىناپ بېقىڭ.

مەن قاتىل ۋە جىنايەتچى دەپ قارايدىغان ۋاقىتىمدا ، ھەددىدىن ئاشقان باھانە ياكى باشقا سەۋەبلەر بىلەن كېسەل ۋە مېيىپلەرنى تەبىئىي ئوزۇقلۇق -يېڭى كۆكتات ۋە مېۋە-چېۋىلەرنى مەنئى قىلغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسىنى يوقىتىپ قويغان سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ بىردىنبىر ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى دەپ قارىسام ، مۇبالىغە قىلمايمەن. . ئۇلارنىڭ ئېچىنىشلىق نادانلىقى ئارقىلىق ئاشۇ «بىلىملىك ئالىملار» ئاتتىلا ياكى گىتلېرغا قارىغاندا چوڭ قىرغىنچىلىقلارنى سادىر قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئەخمەق تەۋسىيەلىرى بىلەن ئۇلار مىليونلىغان ئادەمنى كۈندىن-كۈنگە ئۆلتۈرىدۇ ، ھېچقانداق ئارام ئالمايدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھوشسىز جىنايەتچىلەرنىڭ ئىچىدە دورا ، ئېچىملىك ، تاماكا ، پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يەر ، بولكا ، گۆش ، تاتلىق-تۈرۈم ، شېكەر ، چاي ، قەھۋە ۋە باشقا نۇرغۇن زىيانلىق مەھسۇلاتلارنى ئىشلەپچىقارغۇچىلار ۋە ساتقۇچىلار بار. بۇنداق تەبىئىي ، بۇزۇلغان ماددىلارنى ئىشلەپچىقىرىدىغان ھەر بىر زاۋۇت ئاتوم بومبىسىغا قارىغاندا ئىنسانىيەتكە تېخىمۇ كۆپ زىيان سالىدۇ.

مەن بارلىق ئىنسانپەرۋەرلىكچىلەرنىڭ قولۇمدىن كېلىشچە ئىش قىلىشنى مۇراجىئەت قىلىمەن ، بۇ سۆزلەر ئارقىلىق ھەم
نەشرلىرىم ئارقىلىق بۇ ھەقىقەتلەرنى تەشۋىق قىلىشىمغا ياردەم قىلىمەن.

كېسەللىكلىرىدىن ساقىيىپ كەتكەن ئاشۇ خام يېگۈچىلەر ئەسلىگە كېلىش تەپسىلاتلىرىنى مەتبۇئات ۋە بارلىق
مەسئۇل ئورگانلارنىڭ قولىغا قويۇش ئالاھىدە مەجبۇرىيىتى بار.

ئاخىرىدا ، ژۇرنالىستلارنىڭ بۇ باياناتلىرىنىڭ خۇلاسىسىنى گېزىتنىڭ ئىستونلىرىدا ئېلان قىلىش ۋە دائىرىلەرنىڭ
نېمە ئۈچۈن ھورۇنلۇق ھەرىكەتتە چىڭ تۇرىدىغانلىقىنى بىلىشنى تەلەپ قىلىش مۇخبىرلارنىڭ چەكلەنگەن مەجبۇرىيىتى.

ئۈچىنچى بۆلۈم

RAW-EATINGنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىرى

نۇرغۇن ئوقۇرمەنلەر ماڭا خەت يېزىش ئارقىلىق خام يېيىش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرۈلگەن مۇۋەپپەقىيەتلەرنى
سورايدۇ. ئۇلارنىڭ قىزىقىشىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ، مەن ئۇلارغا مۇناسىۋەتلىك ئۈچۇرلارنى بەرگەنلىكىمدىن
خۇشالمەن.

ئەرمېنىيەنىڭ بىرىنچى تومى نەشر قىلىنىپ بىر يىلدىن كېيىن
-1960يىلى ئىشلىگەن ، مەن پارىس تىلىدا قىسقارتىلغان كىتاب نەشر قىلدىم ، بۇ كىتابتىن ھەرقايسى ئورگانلار ، ئورگانلار
ۋە مەتبۇئاتلار ئارىسىدا 4000 پارچە ھەقسىز تارقىتىپ بەردىم. تېھران گېزىتلىرى ۋە قەرەللىك ژۇرناللىرى كىتابنى
ياخشى كۈتتۈۋالدى ۋە ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى بۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئۇزۇن باھا يازدى.

كىتاب سوت چەمبىرىكىدە خېلى دىققەت قوزغىدى. The
ھۆرمەتلىك مەلىكە شەمس پەھلەۋىنىڭ يولدىشى ، ھازىر مەدەنىيەت مىنىستىرى مەھرداد پەھلبود ئەپەندى مېنى
ئۇنىڭ تۇرالغۇسىغا تەكلىپ قىلدى ۋە كىتابىمنىڭ شاھ (پادىشاھ مۇھەممەد رىزا پەھلەۋى) نىڭ دىققىتى بىلەن
شەرەپلەنگەنلىكىنى ئۇقتۇردى. دېگەن سوئالنى سورايدۇ. مەن پەھلبود ئەپەندى بىلەن كېيىنكى ئالتە ياكى يەتتە قېتىم
مەسلىھەتلەشكەنلىكىمنى خاتىرىلەپ خۇشالمەن. قىزىل شىر ۋە قۇياش جەمئىيىتىنىڭ باش كاتىپى ، دوكتور ئاباس
نافىسى ۋە خاجېنۇرى تۇغۇت دوختۇرخانىسىنىڭ مۇدىرى ، دوكتور ئەبۇل غاسىم نافىسى ،

ۋە باشقا بىر قانچە داڭلىق مۇتەخەسسىسلەر مېنىڭ كۆز قارىشىمنى ماختىدى ۋە ئۇلارنىڭ ھەمكارلىقىغا ۋەدە بەردى.

يېتىم بالىلار باغچىسىدىكى بىر تۈركۈم بالىلارنى خام يېيىش ئارقىلىق بېقىش توغرىسىدا كۆرسەتمە چىقىرىلدى. بۇنىڭدىن باشقا ، بالىلار دوختۇرخانىسىنىڭ بىرىدىكى بىمارلارنى داۋالاش ۋە بىر كۈنلۈك بالىلار باغچىسىنىڭ ئوزۇقلۇق سىستېمىسىنى ئىسلاھ قىلىشتا خام يېيىش پرىنسىپى قوللىنىلىشى كېرەك. بەختكە قارشى ، ئەمەلىي ئەمەلىيەتتە مەن ھەر خىل توسالغۇلارغا دۇچ كەلدىم.

ئۇزۇن ئۆتمەي مەن يېڭى ئىدىيىلەرگە سىڭدۈرۈشكە مەجبۇر بولغان بىر تەرەپلىمە قاراشتىكى دوختۇرلار ۋە ئەمەلدارلار بىلەن يۈزتۇرانە كۆرۈشتۈم. بۇ ھەرگىزمۇ ئاسان ئىش ئەمەس ئىدى. پۈتۈن ئىش شۇنداق كېچىكتۈرۈلدى ، مەن بەك چارچاپ كەتتىم ۋە چوڭقۇر پۇشايمان بىلەن بۇ سىناقتىن ۋاز كەچتىم.

بۇ مەغلۇبىيەت تېخىمۇ ئېچىنىشلىق بولدى ، چۈنكى مەن يېقىن ئەتراپتا كۆزەتتىم ، تەبىئىي بولمىغان ئوزۇقلۇقنىڭ نەتىجىسىدە ، بالىلار باغچىسىدىكى بوۋاقلار ئاجىز ۋە كېسەل بولۇپ قالدى ، دوختۇرخانىلاردا بولسا سۈنئىي ۋىتامىن ، زەھەرلىك دورا ۋە ھايۋانات ئاقسىلىغا تاياندى. ئانىنىڭ سۈتى ۋە تەبىئىي ئوزۇقلۇقلىرىدىن مەھرۇم قالغان ، قۇرۇتۇلغان سۈت ۋە ئاق بولكىنى ئاساسلىق تايانچ قىلغان ئاشۇ ئاجىز ، ئورۇق بالىلار ئۆلۈمنىڭ چاڭگىلىدىن قۇتۇلۇش. قوشۇشنىڭ ھاجىتى يوق ، تەبىئىي ، نۇقسانسىز ئوزۇقلۇقنىڭ ئېھتىياجىغا ئويلانمىدى.

ئەمما ئۇ ئالاقىلەر ، شۇنداقلا مېنىڭ بىر نەچچە داۋالاش يىغىنىغا قاتناشقانلىقىم ماڭا نۇرغۇن مۇھىم دەرسلەرنى ئۆگەتتى. ئالدى بىلەن شۇنى ھېس قىلدىمكى ، گەرچە مەن ئوتتۇرىغا قويغان كۆز قاراشلار تەبىئەتنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ۋە ئەڭ ئاددىي قانۇنىيىتى بولسىمۇ ، ئەمما ئۇلار پەقەت يۇقىرى ئوقۇش تارىخىغا ئېرىشىش ئەركىنلىكى ۋە پىكىر ئەركىنلىكى بىلەن ماسلاشقان كىشىلەر تەرىپىدىن ھەزىم بولىدۇ ۋە ئاسسىمىلياتسىيە بولىدۇ. ئوتتۇراھال ئەقىللىق ئادەم بىر قەۋەتچىنىڭ بۇگۈنكى پۈتۈن تېببىي ئىلىمنى ئىنقىلاب قىلىپ ، ئىلىم-پەن دۇنياسىدىكى يېمەك-ئىچمەك ئۇقۇمىنى ئارىلاشتۇرۇۋېتىش ئېھتىماللىقىنى تەسەۋۋۇر قىلالمايدۇ.

شۇڭلاشقا مەن ئىنگلىزچە ۋە ئىخچام ھەجىمدە نەشر قىلىشنى قارار قىلدىم
ئۇنى ئەڭ يۇقىرى ئىلمىي ۋە سىياسىي چەمبىرەكنىڭ دىققىتىگە سۇنۇڭ.
ئىنتايىن چوڭ قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ ، كۈندە 16سائەت ئىشلەپ كىتاب يازدىم ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى ئىنگلىزچىغا تەرجىمە قىلىپ نەشر قىلدىم.

.1963ئاندىن مەن ھەر خىل پايدىلىنىش كىتابلىرىدىن 3000ئادرېسنى چىقىرىپ ، دۇنيانىڭ بارلىق ھۆكۈمرانلىرىغا ، ئۇنىۋېرسىتېت ، ئىلىم-پەن مەركەزلىرى ، خەلقئارالىق تەشكىلاتلار ۋە داڭلىق گېزىت-ژۇرناللارغا 4000پارچە كىتابنىڭ قوشۇمچە نۇسخىسىنى ئەۋەتتىم. مەن كۆپىنچە كىتابلارغا ئىمزا قويدۇم ۋە ھەر بىرىگە قوشۇمچە خەت چاپلىدىم. مەن بۇنى ئىدىيەمنى دۇنيانىڭ ئۈزۈنلۈقى ۋە كەڭلىكىدە تارقىتىشنىڭ ئەڭ تېز ۋە ئەڭ مۇۋاپىق ئۇسۇلى دەپ ئويلىدىم.

بۇ نەتىجە مېنىڭ ئەڭ ئەقەللىي ئۈمىدىمدىن ئېشىپ كەتتى. كەلگۈسى بىر نەچچە ئاي ئىچىدە مەن تاپشۇرۇۋالغان مىڭلىغان خەت ۋە گېزىتلەر مېنىڭ كىتابىمنىڭ دۇنيادىكى بارلىق داڭلىق شەخسلەر ۋە ئورگانلارنىڭ قىزىقىشى بىلەن ئوقۇلۇۋاتقانلىقىدا شەك قالدۇردى ، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى مېنىڭ ئوي-پىكىرلىرىمنىڭ توغرىلىقىنى قىلچە ئىككىلەنمەستىن ئىسپاتلىدى.

يېقىنقى يىللاردا ، مەن ئىجتىمائىي پائالىيەتلىرىمنى ئۇنتۇپلا قالماي ، كېچە-كۈندۈز كىتابلىرىمغا ئۆزۈمنى بېغىشلاش ئۈچۈن شەخسىي تىجارىتىمدىنمۇ پۇتتۇنلەي ۋاز كەچتىم. قانداقلا بولمىسۇن ، غەلىتە يېرى شۇكى ، مەن ئۆزۈمنى سەزدىمدىن ئايرىلدىم دەپ ئويلايدىغان كىشلەر بار ، چۈنكى ، بايلىق توپلاش ۋە تاماق يېيىش ، ئىچىش ۋە كۆڭۈل ئېچىش ۋاقتىمنى ئىسراپ قىلىشنىڭ ئورنىغا ، بارلىق پۇللىرىمنى بەزى كىتابلارنى نەشر قىلىشقا سەرپ قىلىمەن. ، مەن ھەقسىز تارقىتىمەن.

ئەمما مېنىڭچە ، تۇرمۇشتا بۇرادىرىمىزگە شەخسىيەتسىز مۇلازىمەت قىلىشتىن ھاسىل بولغان قانائەتتىنمۇ چوڭ خۇشاللىق يوق. كىشلەر ساراي بىنالىرىنى سالدۇ ۋە ئۇلارنىڭ مەنزىرىسىدىن خۇشال بولىدۇ. ھازىر ، دۇنيانىڭ ھەر قايسى بۇلۇڭ-پۇچقاقلىرىدىن ھەر كۈنى تاپشۇرۇۋالىدىغان نۇرغۇن تەبرىك ، مىننەتدارلىق ۋە مىننەتدارلىق خېتىنىڭ ھەر بىرى مەن ئۈچۈن بىر بىنانىڭ تولۇق قىممىتىگە ئىگە. بۇ خەت مېنىڭ نەسىھىتىم بىلەن ئېغىر كېسەلدىن ساقىيىپ كەتكەن ۋە مېنى ئۇنىڭ نىجاتكارى دەپ قارايدىغان كىشىدىن كەلگەن بولسا ، مېنىڭ خۇشاللىقىمنىڭ چېكى ۋە چېكى يوق ، بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسىنىڭ بولغانلىقىنى ھېس قىلىش ئارقىلىق تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. ھېچقانداق ئىش ھەققى ئالماي تۇرۇپ قىلىنغان.

ئويلىمىغان يەردىن ئۆلۈم نەتىجىسىدە كىشلەرنىڭ ھەممە يەردە ھالاك بولغانلىقىنى كۆرسەم ، روھىم كېچە-كۈندۈز ئازابلىنىدۇ. مەن شۇنى ئېنىق ھېس قىلدىمكى ، ئۇ كىشلەر ئۆلمەيدۇ. ئۇلار بىر تەخسە تەبىئىي ۋە سۈنئىي مەقسەت ئۈچۈن ئەخمەقلىق بىلەن ئۇلارنى ئۆلتۈرىدۇ

يېمەكلىك. قورقۇپ كەتكەن ئانىنىڭ بىگۇناھ بالىسىدىن ئەڭ ئېسىل مېۋىلەرنى تارتىۋېلىپ ، ئۇنىڭ ئورنىغا ئەجەللىك نان ، سۈت ۋە گۆشنى ئىتتىرىۋەتكەنلىكىنى كۆرۈپ يۈرىكىم قانايدۇ.

مېنىڭ تۇنجى ئىنگلىزچە كىتابىمدا ، ھەممىسگە دېگۈدەك قىسقىچە توختىلىپ ئۆتتۇم
مۇناسىۋەتلىك مەسىلىلەر. بۇ ھەجىمدە مەن ئىلگىرىكى بىر قىسىم بايانلىرىمنى كۆچەيتىپ ، بىر قانچە مۇھىم سوئاللارنى بىر ئاز ئۇزۇنراق سۆزلەپ ، بۇ تېمىنى كەڭ خەلق ئاممىسىغا تېخىمۇ چۈشىنىشلىك قىلدىم. كىتابنى خۇلاسە چىقىرىشتىن ئىلگىرى ، مەن ئوقۇرمەنلەرنى تۇنجى ئىنگلىزچە كىتابىمغا ، شۇنداقلا باشقا نەشر بۇيۇملىرىمغا قوبۇل قىلىنغان كۆتۈۋېلىش مۇراسىمى بىلەن تونۇشتۇرۇشىم كېرەك.

دۇنيادىكى ھۆكۈمدارلار ۋە باشقا نوپۇزلۇق ئورگانلارغا يازغان خېتىمنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسى

كىتابىمنىڭ «خام يېيىش» ناملىق ماختاش نۇسخىسىنى قوبۇل قىلىپ مېنى ھۆرمەتلەڭ. سىزنىڭ بىر نەچچە قىممەتلىك ۋاقتىڭىزنى كىتابنى چۈشىنىشكە سەرپ قىلىشىڭىزنى چىن دىلىمدىن ئۈمىد قىلىمەن.

پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىنسانلارنىڭ نورمال ئوزۇقلۇقى دەپ قاراش ئارقىلىق ، پۈتكۈل ئىنسانىيەت ئەجەللىك يولنى قارىغۇلارچە يوقىتىۋەتتى.

پىكىر ۋە تەكلىپلەرنىڭ قوبۇل قىلىنىشى كىتابتا چۈشەندۈرۈلگەن
مىللىتىڭىزنىڭ پاراۋانلىقىغا ئەڭ چوڭ پايدىسى بولىدۇ.

تاپشۇرۇۋالغان جاۋابلاردىن بىر قانچە نۇسخا ۋە ئۆزۈندىلەر:

پېرسىيە باش مىنىستىرى ئامىر ئابباس خوۋېيدا ئەپەندىنىڭ خېتى:

تېھران ، -1965يىل -18ئۆكتەبىر

ئەپەندى ، AT Hovanessian

«خېتىڭىزنى ۋە سىز ئەۋەتكەن كىتابنى تاپشۇرۇۋالدىم.
خىزمەتنىڭ ھەددىدىن زىيادە بېسىمى سەۋەبىدىن تاكى يېقىنقى ۋاقىتلارغىچە كىتابىڭىزنى ئوقۇش ئۈچۈن بوش ۋاقىت تاپالمىغانلىقىمغا پۇشايمان قىلىش بىلەن بىللە ، ئۇنى ماڭا سۇنغانلىقىڭىزغا كۆپ رەھمەت .«

(ئىمزا) ، AMIR ABBAS HOVEYDAباش مىنىستىر.

***

ئامېرىكا ئەلچىخانىسى ، -1964يىلى -29ئىيۇن.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى:

سىزنىڭ -1964يىلى -28مارت پرېزىدېنت جونسونغا يازغان خېتىڭىز ئاقسارايدا ، شۇنداقلا «RAW-EATING» ناملىق كىتابىڭىزنىڭ قوشۇمچە نۇسخىسىنى تاپشۇرۇۋالغان.

ئەلچىخانىغا سىزگە پرېزىدېنتنى يەتكۈزۈش بۇيرۇلدى
سىزنىڭ كىتابىڭىزنى كۆرۈش پۇرستى بىلەن تەمىنلىگەنلىكىڭىزگە مىننەتدارلىق بىلدۈرىمەن.

WALTER G. RAMSAY,

تېھراندىكى باش ئەلچىنىڭ خىزمەتچىلەر ياردەمچىسى.

***

ۋىندسور قەلئەسى ، -1964يىل -27ئاپرېل

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

مەن ئايال پادىشاھنىڭ سىزگە يازغان خېتىڭىزگە رەھمەت ئېيتىشقا بۇيرۇلدۇم
ۋېلىش شاھزادىسى ۋە سىز يازغان كىتابنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسى ئۈچۈن.

پادىشاھ ئالىيلىرى بۇ كىتابنى ئوغلىغا ئەۋەتىشنى بەك ياخشى دەپ ئويلىدى ، مەن سىزگە ئايال پادىشاھنىڭ چىن كۆڭلىدىن رەھمەت ئېيتىمەن.

مەريەم موررىسون ، ۋىندسور قەلئەسى ، ئەنگىلىيە كۈتۈش خانىمى.

***

Paris, 29 AVR. 1964-يىل

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
نىشانلىق ئادرېس.

m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.
Monsieur le President de la Republique

(ئىمزا) مەخپىيەتلىكى.

***

موسكۋا ، -1964يىلى -21ئىيۇن.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

«RAW FOOD»ناملىق كىتابىڭىزنىڭ تاپشۇرۇۋالغانلىقىغا رەھمەت ئېيتىمەن
مەن قىزىقىش بىلەن ئويلىنىۋاتقان ئوزۇقلۇقنىڭ پرىنسىپى .«

س.كوراشوف ، ئاممىۋى سەھىيە مىنىستىرى ، ئۇس.

***

فنوم پېن ، -1965يىل -9يانۋار

Monsieur,

les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.
envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour
Je vous remercie sincerement de votre

je vous prie d'agreer, Monsieur, ئىلھاملاندۇرۇشAvec tous mes
l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l 'Etat du Cambodge.

***

فنوم پېن ، -1964" 11يىل -8ئاي.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

مەن ناھايىتى خۇشاللىق بىلەن سىزنىڭ ئېسىل كىتابىڭىزنى تاپشۇرۇۋالدىم
كىتابىنىڭ ئىسمى ئۇنىڭ مەزمۇنىغا چوڭقۇر قىزىقىدۇ.'RAW-EATING'.

كىتابنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن ، سىز كىتابتا يازغان بارلىق ھەقىقەتلەرگە ئىشىنىمەن ...

كىتاب مەن ئۈچۈن تولىمۇ قىممەتلىك. مەن ئۇنى سىزدىن ئۇنتۇلغۇسىز خاتىرە بۇيۇم سۈپىتىدە ساقلايمەن.

ھازىر ، بۇ كىتابنى كامبودژا تىلىغا تەرجىمە قىلىش ئۈچۈن رۇخسىتىڭىزنى تەلەپ قىلاي ، شۇنداق قىلىپ
ئۇ مىللىتىمگە ئەڭ چوڭ پايدا بېرىدۇ. سىزنىڭ يېڭى ئىلىم-پەننى بايقىشىڭىزنىڭ پۈتكۈل ئىنسانىيەتنىڭ
مەۋجۇتلۇقىغا يېڭى بۇرۇلۇش ياسىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

CHUON NATH JOTANNANO,

كامبودژادىكى راھىبلارنىڭ ئالىي باشلىقى.

***

فنوم پېن ، 1964- ، 25 Juillet ايىلe.

Monsieur,

ئەيىبلىگۈچى كۆتۈۋېلىش يىغىنى «RAW-EATING» ئۈچرەت
vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.
avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

ئاق ئۆي 1964-يىل 6-ئاينىڭ 1-كۈنى.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

يېقىنقى كىتابىڭىزنىڭ بىر نۇسخىسىنى ماڭا ئەۋەتكەنلىكىڭىزگە رەھمەت. مەن ئىزدەۋاتىمەن

مەن ئۇنى ئوقۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلەيدىغان بىر قانچە ھەقسىز سائەتكە يوللاڭ
بەزى تەپسىلاتلار.

رىچارد ، W. REUTERئامېرىكا تىنچلىق يېمەكلىكلىرى پىرېزىدېنتىنىڭ ئالاھىدە ياردەمچىسى ۋە دېرىكتورى

***

لىيۇكسېمبۇرگ ، 1964-يىلى 5-ئاينىڭ 13-كۈنى.

ھۆرمەتلىك ئەپەندى ،

ئۇلارنىڭ خان جەمەتى مەرتىۋىلىرى بۈيۈك كېنەز ۋە ۋارىسلىق قىلغۇچى ، لىيۇكسېمبۇرگنىڭ چوڭ كېنەزلىكى ، مېنىڭ 1964-يىلى 3-ئاينىڭ 23-كۈندىكى ياخشى خېتىڭىزنى تاپشۇرۇۋالغانلىقىمنى ئېتىراپ قىلىشىمنى ئۈمىد قىلدى.

ئۇلارنىڭ خان جەمەتى ئالىيلىرى بۇ خىل كۆڭۈل بۆلۈشتىن بەك تەسىرلەندى ۋە سىزنى ئەۋەتىشكە بۇيرۇدى. ئۇلارغا ئەڭ كۆپ رەھمەت. ئۇلار كىتابىڭىزنى ناھايىتى قىزىقىدۇ.

مايور گېرمان ، FRANTZياردەمچى لاگېر.

***

تەيۋەن ، 1964-يىلى 18-ئاۋغۇست.

ھۆرمەتلىك خوۋاننىسيان ئەپەندى ،

مەن 5-ئاينىڭ 12-كۈندىكى خېتىڭىزنى قىزىقىش بىلەن ئوقۇدۇم
`Raw- Eating 'on encosed volume.بۇ سىزنىڭ پۈتكۈل ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئوتتۇرىغا قويغان كىشىنى چوڭقۇر ئويغا سالىدىغان تەۋسىيە ، مېنىڭچە ئۇ ئۆزىمىزنىڭ ۋە كېيىنكى ئەۋلادلارنىڭ سالامەتلىكىگە كۆڭۈل بۆلىدىغانلارنىڭ ئەستايىدىل ئويلىنىشىغا ئەرزىيدۇ. ماڭا بۇ تومنى ئەۋەتىشتىكى ئويلانغانلىقىڭىز ئۈچۈن چىن كۆڭلۈمدىن رەھمەت ئېيتىمەن.

چېن چېن ، جۇڭگو جۇمهۇرىيىتىنىڭ باش مىنىستىرى.

***

تېهران ، -1964يىلى -18ئۆكتەبىر.

Cher Monsieur,

confirmmee la kwakira du livre RAW-EATING 'dont vous avez eut l'. amabilite d'envoyer au
recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est
پرېزىدېنت تىتو.L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir

لې كاتىبات باشقارمىسىنىڭ باش كاتىپى ، نامزات پرېزىدېنت تىتو ، بېلەت تاشلاش نىشانىنى ئەلچى قىلدى.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

تىرانسپورت ئۆيى ، لوندون ، -1964يىل -29ئاپرېل.

ھۆرمەتلىك خوۋاننىسيان ئەپەندى ،

ماڭا «RAW-EATING»ناملىق كىتابىڭىزنىڭ قوشۇمچە نۇسخىسىنى ئەۋەتىپ بەرگىنىڭىز تولىمۇ ئاق كۆڭۈل ، مەن
سىز ئوتتۇرىغا قويغان يېمەك-ئىچمەك پرىنسىپلىرىنى ئۆگىنىشنىڭ بىرىنچى پۇرسىتىدىن پايدىلىنىمەن.

، باش كاتىپAL WILLIAMS ،

ئەمگەكچىلەر پارتىيىسى

***

ۋاشىنگتون ، -1964يىلى -15ماي.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

مەن يېقىندا تاپشۇرۇۋالغان «خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىزنىڭ كۆپەيتىلگەنلىكىگە رەھمەت. ئۇنىڭ مەزمۇنى ئەسكەرتىلدى ، ئۇنى ئەۋەتىشتىكى ئويلىنىشچانلىقىڭىزغا ئاپىرىن ئوقۇيمەن.

جوھان م.بايلېي ، دېموكراتىك دۆلەت كومىتېتىنىڭ رەئىسى.

***

بېرن ، -1964يىل -26فېۋرال.

ئەپەندى ،

تاپشۇرۇۋالغانلىقىڭىزنى ئېتىراپ قىلىمىز ۋە كىتابىڭىزنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىغا رەھمەت ئېيتىمىز:

خام يېيىش (ئومۇمىي تەكشۈرۈش). ھەممە ئادەم چوقۇم ئۇنىڭ بەدىنىنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان خام ئەشياسىنى تونۇپ يېتىشى كېرەك ، بىز بۇنى قىزىقىپ ئوقۇدۇق.
ماختاشلىرىمىز بىلەن ،

SWISSفېدېراتسىيە ئاممىۋى ساغلاملىق مۇلازىمىتى ،

RUFFIيېمەكلىكلەرنى كونترول قىلىش مەسئۇلى.

***

پورت-ئو-شاھزادە ، -1964يىلى -7ئاينىڭ -16كۈنى.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

«خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىزغا كۆپ رەھمەت. بۇ كىتاب ئومۇمەن دۆلىتىمگە پايدىلىق بىر مەسىلىنى ھەل قىلغانلىقى ئۈچۈن باشتىن-ئاخىر ئوقۇپ چىقىلىدۇ.

كىتابتىكى تەۋسىيەلىرىڭىزنىڭ ماس كېلىشىنى ئۈمىد قىلىمەن
ھەممەيلەننىڭ تەلىپى ۋە بۇ يىل ئەڭ ياخشى ساتقۇچى بولىدۇ.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LAئاھالىسى ، گېرارد فىلىپپىس ، سېكرېتارى
STATE,

Republique d'Haiii.

***

بېرلىن ، -1964يىلى -4ئىيۇن.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

گېرمانىيە دېموكراتىك جۇمھۇرىيىتىنىڭ رەئىسى ۋالتېر ئۇلبرىچت ئۇنىڭغا ئەۋەتكەن كىتابچە ئۈچۈن ئەڭ
سەمىمىي رەھمەت ئېيتىدۇ.

ئادەتتىكىگە ئوخشاش بايانلىرىڭىز تەپسىلىي تەنقىدلىنىشى مۇمكىن -كۆپىنچىسى
شۈبھىسىزكى ، مۇتەخەسسىسنىڭ ئەڭ كۆڭۈل بۆلىدىغىنى: دوختۇر ، ئوزۇقلۇق ئالىمى قاتارلىقلار. شۇنداقتىمۇ ، بىز ساغلام
بولغان ئوزۇقلۇق سىستېمىسىنى بارلىققا كەلتۈرۈش ئۈچۈن بارلىق تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىشكە قوشۇلىمىز.

گېرمانىيە دېموكراتىك جۇمھۇرىيىتى ھۆكۈمىتى ، بولۇپمۇ سەھىيە مىنىستىرلىكى بۇ سوئالغا ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدۇ.
ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلىنى يارىتىش ئۈچۈن ، بۇ يەردە كىچىككىنە بىر كومىتېت قۇرۇلدى ، ئۇلارنىڭ بىرى ئوزۇقلۇقنىڭ توغرا
پرىنسىپلىرىنى ئومۇملاشتۇرۇش.

، HUTHباش مىنىستىرنىڭ باش مەسلىھەتچىسى.

***

La Habana, 24 de agosto de 1964.

Estimadoدوختۇرى:

valiosas quesu experienceen en en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.
muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones
Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating ', gentileza que aprecio

دوكتور جوسې ر.

***

لا پاز (بولىۋىيە) ، -1964يىل -10ئىيۇل.

«خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىزنىڭ ماختىغان نۇسخىسىغا كۆپ رەھمەت. مەن ئۇنى تېخى ئوقۇپ باقمىدىم ، پەقەت بەزى بابلارنىلا بېسىپ ئۆتتۇم. ئۇلاردا ئوتتۇرىغا قويىغان پىكىرلەر گەرچە تالاش-تارتىش بولسىمۇ ، غىدىقلايدۇ. مەن تېخى ئۇلارغا باھا بېرەلمەيمەن ، ئەمما كىتابىڭىزنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ۋە ئۇنىڭ ماڭا بولغان قىزىقىشىنى سىزگە بىلدۈرمەكچى.

GUILLERMO JAUREGUI G.ئاممىۋى سەھىيە مىنىستىرى.

***

بېئوگراد ، -1964يىل -20ئاپرېل.

بۇ ماڭا «RAW-EATING»ناملىق كىتابىڭىزنىڭ ماختاش نۇسخىسىنى ئەۋەتكەنلىكىڭىزگە رەھمەت ، بۇ يېتەرلىك ئوزۇقلۇق مەسىلىسىگە كۆڭۈل بۆلىدىغان كىشىلەردە ئەلۋەتتە نۇرغۇن قىزىقىش قوزغايدۇ.

MOMA MARKOVICH , فېدېراتسىيە سەھىيە ۋە ئىجتىمائىي سىياسەت مىنىستىرى.

***

ئىلھام ۋە مىننەتدارلىق خېتىمۇ تاپشۇرۇۋېلىندى
تۆۋەندىكى شەخسلەردىن:

گوللاندىيە ئايال پادىشاھى دانىيە پادىشاھى پادىشاھ
شىۋىتسىيە بېلگىيە پادىشاھى ئىتالىيە جۇمھۇرىيىتىنىڭ رەئىسى ئانتونىيو سېگنىي ئاۋسترىيە پرېزىدېنتى ئادولف شارف كوستارىكانىڭ رەئىسى فىرانسىسكو ئورلچ ھىندىستان پرېزىدېنتى س.راداكرىشنان دې لىسلې ، ئاۋستىرالىيەنىڭ باش ۋالىيسى فىنلاندىيە پرېزىدېنتى ئۇرخو كېككونېن ئېمون دې ۋالېرا ، ئىرېلاندىيە پرېزىدېنتى P. Van de Calseyde, MD

دانىيە كوپېنھاگېن دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ مۇدىرى ، Miss la Marshكانادا دۆلەتلىك سەھىيە ۋە پاراۋانلىق مىنىستىرى .CH.
شاپىرا ، ئىسرائىلىيە ئىچكى ئىشلار مىنىستىرى ئالفونسو پونسې ئارچىلا ، گۋاتېمالا سەھىيە مىنىستىرى ئېفىيوپىيە ئاممىۋى سەھىيە مىنىستىرى ئاببې رېتتا ، Yuichi Saitoسەھىيە مىنىستىرلىكىنىڭ باش ئالاقىچىسى ۋە

پاراۋانلىق ، توكيو ھىندستان گۇجارات شتاتى سەھىيە ۋە ئەمگەك مىنىستىرى موخەنلال ۋىياس ئەپەندى
، MacEnteeسەھىيە مىنىستىرى ، ئىرېلاندىيە; Marga AM
كلومپې ، گوللاندىيە سەھىيە مىنىستىرى مالتا باش مىنىستىرى گىئورگىيو بورگ ئولىۋىيېر Gudrun Sanzۋە
، Elsie Waerndtنوبېل فوندى جەمئىيىتى ، شۋېتسىيە لوندونلىكى لىبېراللار پارتىيىسىنىڭ لېدىرى ج. گرىموند
لىيۇكسېمبۇرگ باش مىنىستىرى پىئېر ۋېرنېر ئىرېلاندىيە باش مىنىستىرى Sean F Lemassروبېرت گ. مېنزىس ،
ئاۋستىرالىيە باش مىنىستىرى ھىندىستان گۇجارات ئۆلكىسىنىڭ باشلىقى مەھدى ناۋاز جۇڭ ھىندىستاننىڭ
مەدرىس ۋالىيسى ماخاراجا شى جايا چاماراجا ۋادىيار باھادىر SKپاتىل ، ھىندىستان يېمەكلىك ۋە دېھقانچىلىق
مىنىستىرى PCسېن ، ھىندىستان غەربىي بېنگالنىڭ باش مىنىستىرى ۋىليام گوپاللاۋا ، سېللوننىڭ باش ۋالىيسى
كانادا باش مىنىستىرى لېستېر پېرسون ھىندىستاننىڭ راجاستان ۋالىيسى سامپۇرناناند ھىندىستان پەنجاپنىڭ
باش مىنىستىرى پارتاپ سىنگى كەيرون ئەپەندى لوندون مۇستەقىل تېلېۋىزىيە ئورگىنى روبېرت فرازېر: ئەپەندى

سارنوف ، دۆلەتلىك رادىئو شىركىتىنىڭ رەئىسى ، نيۇ-يورك قاتارلىقلار
on...

نۇرغۇن دۆلەتلەرگە خەت ئەۋەتىلدى ، ئەمما دىققەت قىلغىنىڭىزدەك ، بىر قىسىم خەتلەر يالغان ،
خەتەرلىك ۋە ئەركىنلىككە قارشى تۇرۇش سىياستى سەۋەبىدىن تېخىمۇ كۆپ ئاچارچىلىق ۋە نامراتلىق ۋە باشقا
مەسىلىلەر بار ئاجىز دۆلەتلەرنىڭ سىياسىئونلىرىغا ئەۋەتىلگەن. ھەمدە خەلقىگە ياردەم قىلىسىڭىز ئاندىن ئۇلار باي
ۋە تىنچ تەرەققىي قىلغان دۆلەتكە ئايلىنالايدۇ. ئەگەر خام يولنى ئۆزگەرتسە ، ئۇلار ئۆچۈن ئاچقۇچ.

تۆۋەندىكى ئۇقتۇرۇش ئەنگىلىيە ۋېگان جەمئىيىتىنىڭ ئورگان ئورگىنىدا -1964)يىلى -9ئاي) ئېلان قىلىنغان:
«ئۇنىڭ 10ياشلىق ئوغلى ۋە 14ياشلىق قىزىنىڭ تەبىئىي غىزالىنىش دەپ بىلگەنلىكىدىن ئېچىنىشلىق
يوقىلىشى ، ئارشاۋىر تېر خوۋانېسيانى يېمەك-ئىچمەكنى چوڭقۇر تەتقىق قىلدى -نەتىجىدە تېھراندىن
تاپشۇرۇۋالغانلىقىمىزدىن خۇشال بولغان كىتابچە «RAW-EATING» (7 / 2d)دە.

قايىل قىلارلىق ئۇسۇل بىلەن ئۇ بىزنىڭ ئالدىن ئويلىغان ئويلىرىمىزنى دېگۈدەك يوقىتىدۇ
يېمەك-ئىچمەك توغرىسىدا ، ھەتتا گۆشسىز غىزالانغۇچىلارمۇ پىشقان يېمەكلىكلەرنى بىلەن سەل تەۋرىگەندەك ھېس قىلىشى مۇمكىن.

بىرىكمە ۋىتامىنلار توغرىسىدا ھېچقانداق بىمەنە گەپ يوق ، بەلكىم ئۇنىڭ خام يېمەكلىككە ئوچۇق-ئاشكارە ئەمەل قىلىشىدا ئۇ بەلكىم ۋىتامىن B12ۋە باشقا «موھىم» ۋىتامىنلارنىڭ بوغما يولىنى كۆرسىتىپ بەرگەن بولۇشى مۇمكىن.

بىز ئۇنىڭ تالاش-تارتىشلىرىنى بېرەلمەيمىز ، ئەمما ئۇنىڭ قىزى ئالتە ياشلىق
ئاناخىت ھاياتىدا ئەزەلدىن بىر تال قورۇما ياكى ناچار يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ باقمىغان ، ئۇ تەرەققىي قىلغان يېمەكلىكنىڭ ئۈنۈمىنىڭ كۆرۈنەرلىك دەلىلى ، بىز بۇ يەردە نەقىل كەلتۈردۇق ... .«

ئاندىن ئۇلار ، ئاخىرىدا بېرىلگەن قوشۇمچە دېتالنى پۈتۈنلەي بېسىپ چىقىرىدۇ
كىتاب ، شۇنداقلا ئاناھىتنىڭ رەسىمى.

***

ۋىلمسلوۋ ، -1964يىل -20ئاپرېل:

خام يېيىشتىن بىر نۇسخا ئەۋەتكەنلىكىڭىزگە كۆپ رەھمەت .«ئىشىنىمەنكى ، بۇ ئىدىيە ئاساسىي جەھەتتىن ساغلام ، بىز خام يېمەكلىك يېمەكلىكنىڭ غايەت زور تۈزەش خۇسۇسىيىتىنى بىلىمىز.

ئەگەر سۆيۈملۈك قىزىڭىز ئاناھىتنىڭ سۈرىتىنى ماڭا ئەۋەتمەكچى بولسىڭىز
•

GEOFFREY L. RUDD ، VEGETARIAN SOCIETYنىڭ كاتىپى ۋە تەھرىرى

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire,ئەنگلىيە.

***

مالاگا ، -1965يىل -28ماي.

قەدىرلىك دوست ،

بىزگە «خام يېيىش» ناملىق ئېسىل كىتابىڭىزنىڭ ئون نەچچە نۇسخىسىنى بىراقلا ئەۋەتىپ بېرىڭ. پۇل قايتۇرغاندىن كېيىن ، قايتا سېتىش نىسبىتىدە پۇل ئەۋەتىمىز. بىز بۇ يىل كۈزدە ئەنگلىيە ۋە ۋېلشنى لىكسىيە ساياھىتى قىلىمىز ، كىتابنى ئۇ يەردە ياخشى پايدىلىنىشنى ئۈمىد قىلىمىز.

ئامرىكا ۋېگان جەمئىيىتىنىڭ رەئىسى خ.جاي دىنشاھ ، پرېزىدېنت. ئامېرىكا يېڭى جېرسىي شتاتىنىڭ مالاگا

***

مەرھۇم دوكتور بىرچېر-بېننېرنىڭ ئوغلى ، دوكتور رالف بىرچېر ئا
ئورگانىنىڭ DER WENDEPUNKTدىكى ئالتە بەتلىك باش ماقالە
سىيۇرىخدىكى Bircher-Bennerشىپاخانىسى -1964)يىلى ماي) ، Alles-oder-nichts-Lehren«تالاسى
gnurhanrE» (بارلىق ياكى ھېچنېمە-تەلىمات)
ئوزۇقلۇق) ، بۇنى تۆۋەندىكىدەك يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ:

«دۇنيانىڭ ئوخشىمىغان ئىككى بۆلۈكىدا ، ئىككىسى پۈتۈنلەي قارشى
ئوزۇقلۇق تەلىماتى ئوتتۇرىغا قويۇلدى. كالىفورنىيەدە ، ۋىرنىتز ئىسىملىك بىر تەجرىبە قىلغۇچى 48خىل خىمىيىلىك
ماددىنىڭ ئارىلاشمىسىدىن دېگۈدەك تەمسىز ئوزۇقلۇق پاراشوكى ياساپ چىقتى. ئۇ بۇ سۈنئىي «يېمەكلىك»
ئارقىلىق 18جىنايەتچى ئۈستىدە تەجرىبە ئېلىپ باردۇ ۋە نەتىجىنى كۆتمەي تۇرۇپ ، ئۇ ژۇرنالىستلارنىڭ
ئىستىقبالىنى ناھايىتى بالدۇر ئاشكارىلايدۇ. «ئاتالمىش ئالىمنىڭ بىمەنە ئىشلىرى توغرىسىدا ئازراق سۆزلىگەندىن
كېيىن ، ئوبزورچى سۆزىنى داۋاملاشتۇردى. ؛ يەنە بىر جەھەتتىن ، بىزنىڭ ئوبزور ئۈستىلىمىزدە ئوزۇقلۇققا پۈتۈنلەي
قارمۇ قارشى ئوقۇتۇلغان كىچىك كىتاب بار ، ئۇ «ھەممە نەرسە ياكى ھېچنېمە يوق» نۇقتىئىنەزىرىگە ۋەكىللىك
قىلىدۇ: ئاتېرخوۋ / خام يېيىش. نەشرگە پۈختا پىكىر بېرىلگەن ، يېزىلغان. ئېسىل ئىنگلىز تىلى ۋە ئىككى چوڭ
ئەرمېنىيە تومىنىڭ خۇلاسىسى.

كىشى ئۈنىڭدا ئارىيانا كونا يۇقىرى مەدەنىيەتنىڭ ئوغلىنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ئۆزىگە بولغان كىچىككىنە ئۆزىگە
بولغان ئىشەنچ يوق ... ئۇ ساپ كۆكتات ئوزۇقلۇققا ۋەكىللىك قىلىدۇ ، ئۇ ئىنسانلار ئۈچۈن ئەڭ تەبىئىي ۋە بىردىنبىر
توغرا يېمەكلىك ، بىزنىڭ مۇرەسسە ئىزدەش دەۋرىمىزدە ئۇ بۇنداق يېڭى ، تىك دەرىجىدىن تاشقىرى ئادەتتىن
تاشقىرى مۇتلەقلىك بىلەن شۇنداق قىلىدۇ ، بارلىق ئېھتىماللىقلاردا ئۇ كىچىك كىتابنى گېرمانچىغا تەرجىمە قىلىش
ئۈچۈن پۇل تۆلەيدۇ .«

يازغۇچى مېنىڭ ئۇقۇملىرىمنىڭ مۇھىم نۇقتىلىرىنى بىر-بىرلەپ تەكرارلىغاندىن كېيىن ، مەن ئۈچۈن
سۆزلەيدىغان بەزى ئىلمىي پاكىتلارنى تىلغا ئالدى.

«ئاللىقاچان قىرىق يىل ئىلگىرى ۋالتېر سومىېر نېمىشقا بىرچېر-بېننېرنىڭ خام يېمەكلىكنى ئىنسانلار
ئۈچۈن بىردىنبىر ئوزۇقلۇق دەپ جاكارلاش تەسەۋۋۇرىدا شۇنچە يىراقلاپ كەتمىگەنلىكىنى ئويلىدى. ئاتېروفنى
قوللاش ئەڭ يېڭى تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا ، Reader's Digest)يانۋار ، (1964

ئىنسان ئەمەلىيەتتە بىر يېرىم يىل (ساپ دېگۈدەك) خام كۆكتات ئوزۇقلۇقىدا ياشاپ كەلدى ، بۇ ئارقىلىق كىشىلەر ئۆزىنىڭ ئەڭ يۇقىرى
تەبىئىي تەرەققىياتىغا ئېرىشتى دەپ پەرەز قىلىشى مۇمكىن. ئاتېروفنى قوللاش بۇگۈنكى كۈندە ئوزۇقلۇق بىلەن ۋىتامىن ئوتتۇرىسىدىكى
تەڭپۇڭلۇقنىڭ كەمچىللىكى ، «غىدىقلانغان ئاچارچىلىق» ، «سالامەتلىكنىڭ كېچىكىش دەۋرى» (دامىپرگونزون) ، «يەر شەكلى» نىڭ
يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىكى رولى ، يېڭى كۆكتات ئوزۇقلىنىش جەريانىدىكى مېتابولىزمدىكى زور ئىقتىساد ، كۆكتات ئاقسىلىنىڭ
بىئولوگىيىلىك ئەۋزەللىكى ، بولۇپمۇ خام يېمەكلىك ، ئوزۇقلۇقنىڭ مۇكەممەللىكى ، ھەرگىز خاپا بولماسلىقى كېرەك ، شۇنداقلا دۇنيا
مىقياسىدا يېمەكلىك كەمچىل بولۇش ئالدىدا ، بۇ خىل ئوزۇقلۇقنىڭ ئىستىقبالى. «

ئوبزورچىنىڭ سۆزىگە قارىغاندا ، ئەرلەر بۇ ئىككى چېكىدىن ئاشقان قۇتۇپ ئارىسىدا دولقۇنلايدىكەن. ئۇنىڭ قارىشىچە ،
«ھەرگىز ئوتتۇرىدا ئارام ئالماسلىق» توغرا بولۇشى مۇمكىن. ھەمدە ئۇ ئوقۇرمەنلەرگە ۋېرنىتزغا قارىغاندا ئاتېروفقا تېخىمۇ يېقىن
تۇرۇشنى تەۋسىيە قىلدى.

***

ئاشىڭدون ، روچفورد ، -1964يىل -28فېۋرال.

ھۆرمەتلىك ئەپەندى ،

«خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىزنى كۆرگەنلىكىڭىزگە رەھمەت. بىزنىڭ تىزىملىكىمىزنى بىلسىڭىز
نەشىر بويىۇملىرى ئارقىلىق بىزنىڭ ئاساسىي ئالدىنقى شەرتىڭىزگە چىن كۆڭلىمىز بىلەن قوشۇلغانلىقىمىزنى ھېس قىلىسىز. بىز سىزنىڭ
كۆز قارىشىڭىزغا تولۇق ھېسداشلىق قىلىمىز ، مۇۋەررەر ھالدا ، بۇ شىركەتنىڭ پائالىيىتىگە ئاساسەن ، سىزنىڭ تەتقىقاتىڭىزغا قوشۇلىمىز.

بىز بالىلارنىڭ يېمەكلىك تېمىسىغا تۇتقان پوزىتسىيىڭىزنى ياقتۇرىمىز. It is very
ھەقىقەتەن ياخشى. كىچىك بالىنىڭ خام مېۋە ئۆچۈن تەبىئىي تەمى بولۇشى كېرەك ، قەستەن پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرگە پايدىلىق
بولۇشى كېرەك. بىز سىزنىڭ تېمىڭىزغا ئەتراپلىق مۇئامىلە قىلغانلىقىڭىزغا ئاپىرىن ئوقۇيمىز ، چۈنكى سىز ساغلام تۇرمۇش نۇقتىسىدىن
بولسۇن ، ياكى كېسەللىك ئۇستىدىن غالىب كېلىش ۋە ياكى ئالدىنى ئېلىش ۋە ئېلىشتىن قەتئىينەزەر ، بارلىق تالاش-تارتىشلارنى
قوللاشقا ئېلىپ كەلگەن 53بەت ئىچىدە. the account

داۋالاش ۋە ئىقتىسادىي تەسىرلەر ، ھەتتا پۈتكۈل دۇنيانىڭ ئەخلاق نەتىجىسىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

...بەختكە قارشى ئىنسانىيەتكە نەپ يەتكۈزگۈچىلەر «قۇرۇش» ئارقىلىق ئىشلىمىسە ، ماختاش ۋە باشقا (ماتېرىيال) مۇكاپاتلارغا ئېرىشەلمەيدۇ. ئۇنداق بولمايدىكەن ، ئالىملار «تەتقىقات» ئۈچۈن ئىئانە قىلغان نەچچە يۈزمىڭ فوندىستېرلىڭنىڭ ئوندىن بىرىنىمۇ قىلالمايتتى ، گەرچە تەتقىقات نەتىجىسى ئەمەلىيەتتە زىيان كەلتۈرمىگەن تەقدىردىمۇ ، ئۇلار پەقەت بىر مەزگىلدىن كېيىنلا قۇرۇق سىزىدۇ.

ئەنگلىيە.CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon ، Rochford ، Essex ،

***

مېكسىكا ، -DF 1964يىل -4ئاينىڭ -23كۈنى.

ھۆرمەتلىك خوۋاننىسيان ئەپەندى:

بىز «RAW-EATING»ناملىق كىتابىڭىزنى تاپشۇرۇۋالدۇق

كۆز ئالدىمغا كەلسەم ، مەن بۇنىڭ بىر قەدەر قىزىقارلىق ئىكەنلىكىنى ، سىزنىڭ ھەقىقەتەن ياخشى خىزمەت قىلىۋاتقانلىقىڭىزنى ، كىشىلەرنى ئىنسانىيەتنىڭ قىلغان بىمەنە ئۆزگەرتىشلىرى بولماي تۇرۇپ ، ئەڭ ياخشىسى تەبىئەتكە ئەگىشىش ئىكەنلىكىگە قايىل قىلىشقا تىرىشىۋاتقانلىقىڭىزنى ھېس قىلدىم.

Herrera, 11-103, Mexico 4, DF .باش دېرىكتور.Ing. CARLCS PRIETO LOSANO.
INTER - AMERICAN ASSN. SANITARY ENGINEERING, Alfonso

***

دوستلار ئۆيى ، -1964يىل -13ئاپرېل.

سىزنىڭ خام يېيىش توغرىسىدىكى كىتابىڭىز دوستلار مۇلازىمەت كېڭىشىگە كەلدى ، مەن ئۇنى ئوقۇشقا قىزىقىپ قالدىم. مەن ئۇنى دوستلار گۆشسىزلەر جەمئىيىتى كۇتۇپخانىسىغا ئەۋەتىمەن ، بۇ يەردە باشقىلارغا پايدىلىق بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن.
يېزىقچىلىق ۋە خام تەبىئىي يېمەكلىكلەر بىلەن بۇ ئاددىي ئۇسۇلدا ياشاش جەريانىدا قىلغان ياخشى خىزمىتىڭىزگە رەھمەت. بۇ ماڭا دۇنيانىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە يەر يۈزىنىڭ تىنچلىقى ئۈچۈن ئۈمىدىنىڭ بەلگىسىدەك قىلىدۇ. مەن ئىشىنىمەن

بىزنى روھىي نۇرغا تېخىمۇ سەزگۈر قىلىشىمىز كېرەك. ھازىر مەن «گۆشسىز» (گۆشسىز غىزالانغۇچى ، تۇخۇم ، سۈت ، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلمايمەن) ، شۇڭا تەكلىپ-پىكىرلىرىڭىزنى قەدىرلەيمەن ، تېخىمۇ كۆپ كىشىلەرنىڭ بۇنى توغرا تۇرمۇش ئۇسۇلى دەپ قارىغانلىقىغا رەھمەت ئېيتىمەن. ھازىر ھەر خىل جەمئىيەتلەر ، ئىنسانپەرۋەرلىكلەر بار ، ئۇلار گۆشسىز ۋە تىنچلىقنى سۆيىدۇ ، بۇلار دۇنيانىڭ ئىتتىپاقلىقىغا ياردەم بېرىشى كېرەك.

QUEENIE DAWE ، دوستلار ئۆيى ، ئېستون Rd. London, NWI

***

ئىسرائىلىيە ، 1965-يىل 1-ئاينىڭ 22-كۈنى.

ھۆرمەتلىك ئەپەندى ،

«خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىزنى ئوقۇغاندىن كېيىن ، بىز باشقا كىتابلىرىڭىزنى ئىنگلىزچە ئوقۇشنى خالايمىز ... ئەگەر كىشىلەر بەدىنىگە ئېلىۋاتقان ئەخلەتلەرنىڭ ھەممىسى بولماي تۇرۇپ ، ئۇلارنىڭ تېخىمۇ ساغلام ۋە بەختلىك بولالايدىغانلىقىنى ئويلاپ ۋە چۈشىنىدىغان بولسا! سەن دەۋرىمىزنىڭ پەيغەمبىرى.

م.نېزا ، ناتۇروپاتىنىڭ دوكتورى ، پرېزىدېنت. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

ھۆرمەتلىك ئەپەندى:

مەن «خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىزنى ئوقۇدۇم ، مەن ئۇنى بەك ياقتۇرىمەن. ئۇ ھەر جەھەتتىن ئىنتايىن قىزىقارلىق ، چۈنكى يېمەكلىك چوقۇم تەبىئەت ئىشلەپچىقارغاندەك يېيىش كېرەك.

سىزنىڭ نېگىزلىك نۇقتىلىرىڭىز مېنىڭ كىتابلىرىم ۋە يازمىلىرىمدا ساقلىغانلىرىم بىلەن ئوخشاش ، خېلى بۇرۇن ... ئەگەر بۇ پىكىرنى قوبۇل قىلسىڭىز ، ئۇنى ئىسپانچىغا تەرجىمە قىلىشنى خالايمەن. ئەگەر قارشى تۇرمىسىڭىز ، ماڭا بىر نۇسخا ئەۋەتىپ بېرىڭ. مەن ئىسپانىيە ژورنىلى ئۈچۈن بىر ئوبزور تەييارلاۋاتىمەن: ئىسپانىيەنىڭ مادرىدتا نەشر قىلىنغان ... Bionomia

ئا.سېۋرون ، ئىسپانىيەنىڭ لا رىئېرا ، كولۇنگا ناتۇروپاتىنىڭ دوكتورى.

***

بوستون ، -1966يىل -5ئىيۇل.

ئاتېروف ئەپەندىگە سالام:

قوشۇمچە قىلىپ «خام يېيىش» ناملىق يەتتە كىتابچەڭىزدىن ئون دوللار تاپالايسىز. بۇنىڭ بىلەن ئۈچ دوللارلىق قالدۇق پۇل قالدۇرۇلۇپ ، -1نومۇرلۇق ئاخباراتىڭىزنىڭ ئىمكانقەدەر كۆپ چىقىم قىلىنىدۇ.

بىز سىزنىڭ -1نومۇرلۇق ئاخباراتىڭىزغا بەك قىزىقىمىز ، چۈنكى ئۇنىڭ سالامەتلىك مەسلىسىگە قارىتا بىزگە خەت يازغان نۇرغۇن كىشلەرگە ئۇنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىنى ئەۋەتىش بىزنىڭ مەقسىتىمىز. بىز بۇنىڭ نۇرغۇن كىشىلەرگە بەخت ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى ھېس قىلىمىز.

ئەگەر بىزگە -1نومۇرلۇق ئاخباراتىڭىزنىڭ خاتىرە نۇسخىسىنى ئىشلەشكە ئىجازەت بەرسىڭىز ، بىز بۇنىڭدىن مىننەتدارمىز ، ئەلۋەتتە ، بىز سىزنىڭ رۇخسىتىڭىزسىز بۇنداق قىلىشنى ئويلاشمايمىز. ئىجازەت بېرىلسە بىز بىر سۆزمۇ قوشمايمىز ياكى ئايرىمايمىز. بىز پايدا ئالمايدىغان تەشكىلات ، ئازاب-ئوقۇبەت چېكىۋاتقان ئىنسانىيەتنىڭ تەبىئەت بىز ئويلىغان ساغلاملىققا قايتىش يولىنى تېپىشىغا چىن كۆڭلىمىزدىن ئارزۇ قىلىمىز. شۇنىڭغا ئىشىنىمىزكى ، سىزمۇ ئوخشاش ئارزۇنىڭ تۆرتكىسىدە.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ، بۇ سىزنىڭ شەخسىي دىققىتىڭىزنى بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمەن ، بۇنداق قىلىشىڭىزغا قۇلايلىق بولغان ھامان ھاۋا خەت ئارقىلىق سىزدىن ئاڭلاپ باقاي. ئەگەر سىز ئېلېكترونلۇق خەت خېتىڭىزگە -1نومۇرلۇق ئېلاننىڭ بىر نەچچىسىنى چاپلىسىڭىز ، بىز بۇنىڭدىن تولىمۇ مىننەتدارمىز .«

قۇرغۇچى ، گۈللىنىۋاتقان قۇياش ، مىللىي داۋالاش- فىزىكىلىق تەتقىقات فوندى جەمئىيىتى ، .INC

-1908يىلى نىكولا تېسلا ، توماس ئېدىسون ۋە فىرانسىس رىچاردس تەرىپىدىن «ئاساسىي تەتقىقات جەمئىيىتى» سۈپىتىدە تەشكىللەنگەن. ANN WIGMORE, DD
ئىجرائىيە رەئىسى ، ئېكستېر سانت بوستون 25

***

لوس ئانژېلېس ، -1966يىلى -23ئىيۇن.

قەدىرلىك قېرىندىشىم:

يازغۇچى يېقىندا سىزنىڭ «يېپيېشلىك يېيىش» ناملىق يېقىملىق يېزىلغان ۋە مەرىپەتپەرۋەر كىتابىڭىزنى ئىگىلىدى ۋە ئۇنىڭ كۆرۈپ بېقىشىدىن ناھايىتى ھۇزۇرلاندى. ئۇ سىزگە بۇ ئۆگەنگەن تونۇشتۇرۇشنى ، بولۇپمۇ پىشمىغان ، تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى جاسارەت بىلەن قوللىغانلىقىڭىزنى ۋە چىن كۆڭلىڭىزدىن تەبرىكلەيمەن.

بۇ خىل يېمەك-ئىچمەك تەرتىپى ئۇزۇندىن بۇيان ئەستايىدىللىق بىلەن مۇشتەرى بولۇپ كەلگەن ، ئەمەلىيەتتە ، ئۇ ئېلېكتر ماگنىتلىق داۋالاش ئەسۋابلىرىنى ئىشلەپچىقىرىش بىلەن شۇغۇللانغاندا ، تەخمىنەن 40يىل ئىلگىرى ياكى -1926يىللاردا دوختۇر ۋە سېستىرالار ئۈچۈن بىر قانچە پەرھىز يازغان ، بۇ «خام» نىڭ ئەۋزەللىكىنى تەۋسىيە قىلغان. كۈندىلىك يېمەكلىكتىكى يېمەكلىكلەر ...

يازغۇچى يەنە ئېلېكتر ماگنىت رادىئاتسىيىسى ۋە رادىئاتسىيە ساھەسىدە ئۇزۇن تەتقىقاتلارنى ئېلىپ باردى ، كېيىنچە يېزا ئىگىلىك خىمىيىسىنىڭ مۇھىم تېمىلىرىدا سان جەھەتتىنلا ئەمەس ، سۈپەت تەلىپىگىمۇ چېتىلىپ ، ئىنسانىيەتنىڭ بۈگۈنكى جىددىي ئېھتىياجىنى قاندۇردى ...

يەنىمۇ ئىلگىرىلەشتىن بۇرۇن ، بىز بۇرۇنقىلاردىن سوراپ باقايلى
توملار ئىنگلىزچە يېزىلغانمۇ؟ ئۇلارنىڭ بىرىنىڭ ئەرمېنىيە تىلىدا نەشر قىلىنغانلىقى كۆزىتىلدى. ئەگەر شۇنداق بولسا ، يازغۇچى سىزنىڭمۇ ھۆرمەتلىك ئىنسانپەرۋەرلىك ئەسرىڭىزنى تېخىمۇ تولۇق چۈشىنىش ئۈچۈن ، ئوخشاش ئۆگىنىشنى خالايدۇ.

ئىزدىنىش ئارقىلىق ، يازغۇچىنىڭ ئۆزىنى بېغىشلىغانلىقىنى بايان قىلايلى
ئەتراپلىق رىسالىنىڭ تاماملىنىشى ئۈچۈن خېلى كۆپ ۋاقىت ۋە كۈچ سەرپ قىلىنغان ، يەنى ئىنساننىڭ دەرىجىدىن تاشقىرى قۇتۇلۇشى »ناملىق خۇلاسە ، بۇ ھەقىقەتەن چوڭقۇر مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ...

يازغۇچى بۇ باشقۇرۇلىدىغان بومبىنى توختىتىشتىن ئىلگىرى ، كىتابىڭىزنىڭ ئىنسانىيەتكە قوشقان تۆھپىسى ئىكەنلىكىنى ، كەڭ ئوقۇش ۋە ئۆگىنىشكە ئەرزىيدىغانلىقىنى ئېيتالامدۇ؟ ئىنسان ئۆسۈملۈك ھاياتىنىڭ بىردىنبىر قانائەتلىنەرلىك يېمەكلىك زاۋۇتى ئىكەنلىكىنى ، شۇنداقلا ھايۋانىڭمۇ ، ئۇ ئۆسۈملۈكسىز مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدىغانلىقىنى ، ئورگانىك ھالەتتە ھاياتىي كۈچكە تولغان مىنېرال ماددىلار ۋە جەۋھەرلەرنى ئاسسىمىلياتسىيە شەكلىدە يارىتىپ ۋە تەمىنلەپ بېرەلمەيدۇ. ئۇ يەنىلا ئويلاشقاندەك قىلىدۇ

«خام» ئېنىقلانمىغان ، قوپال ، ماس كەلمەيدىغان ۋە ئىشلىتىشكە ياكى ھۇزۇرلىنىشقا تەييارلىق قىلمىغاندەك ...

ئۇلۇغ دوكتور ئالېكسىس كاررېل نەچچە ئون يىل ئىلگىرى يازغاندەك: «ئەرلەر ھازىرقى زامان مەدەنىيىتىگە ئەگىشىپ ماگالمايدۇ ، چۈنكى ئۇلار خارابلىشىۋاتىدۇ. ئۇلار ئىنېرت ماددا ئىلمىنىڭ گۈزەللىكىگە مەپتۇن بولۇپ قالدى. ئۇلار بەدىنى ۋە ئېڭىنىڭ تەبىئىي قانۇنلارغا بويسۇنىدىغانلىقىنى ، تېخىمۇ ئېنىقسىز ، ئەمما يان تەرەپ (ئاستىرتال) دۇنيانىڭ قانۇنىغا ئوخشاش چۈشەندۈرگىلى بولمايدىغانلىقىنى چۈشەنمىدى. ئۇلار جازاغا تارتىلماي تۇرۇپ بۇ قانۇنلارغا خىلاپلىق قىلالمايدىغانلىقىنىمۇ چۈشەنمىدى. شۇڭلاشقا ئۇلار چوقۇم ئالەم ئالەمنىڭ ، بۇرادەرلىرىنىڭ ، ئىچكى ئىچىنىڭ ، شۇنداقلا توقۇلمىلىرى ۋە زېھنىنىڭ زۆرۈر مۇناسىۋىتىنى ئۆگىنىشى كېرەك. ئەگەر ئۇ بۇزۇلسا ، مەدەنىيەتنىڭ گۈزەللىكى ، ھەتتا فىزىكىلىق كائىناتنىڭ ھەيۋەتلىكى يوقىلىدۇ .«دوكتور كاررېل ھەممىشە تېخىمۇ كۆپ چوڭ دوختۇرخانىلارنىڭ قۇرۇلۇشى يالغۇز تەسىرنى بىر تەرەپ قىلىش ئەمەس ، بەلكى سەۋەبلەرنى بىر تەرەپ قىلىش ئېھتىياجىنى يېڭىپ كېتەلمەيدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

شۇڭا بىز ئىنسانىيەتنى تەربىيىلەش ۋە تەبىئىي ئاساسقا ، ئورتاق تونۇش ۋە مەجبۇرىيىتىمىز ۋە مەسئۇلىيىتىمىزنىڭ ئادا قىلىنىشى ئۈچۈن نۇرغۇن ئىشلارنى قىلىشىمىز كېرەك.

دوكتۇر ، ARIHUR B. WALKERئامېرىكا كالىفورنىيە شتاتى لوس ئان Angelesپلېس ، Drive
439 S. Sherbourne

***

ئاللېگانى ، نيۇ-يورك -1966يىلى -28ئۆكتەبىر.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

سىزنىڭ «خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىز مېنىڭ قولۇمغا كەلدى ، مەنمۇ

ئۇنىڭ مەزمۇنىدىن قاتتىق تەسىرلەندى شۇنداق بولغاچقا ، مەن خام يېيىش تۈزۈمىنى قوللاندىم. مېنىڭ بۇ يەردە دېھقانچىلىق مەيدانىم بار ، ئۇ يەردە ئۈزۈمنىڭ مېۋە ، قاتتىق پوستلۇق مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى ئۆستۈرىمەن ، خام يېيىش ئارقىلىق باشقىلارغا ياردەم بېرىپ ، ساغلاملىقنى قولغا كەلتۈرۈشكە قىزىقىمەن. شۇڭا بۇنى كۆزدە تۇتۇپ ، سىزگە 30نۇسخا پۇل تۆلەش ئۈچۈن 20.00دوللارلىق بانكا لايىھىسىنى ئەۋەتىمەن

كىتابىڭىز. دوستلىرىڭىزغا تارقىتىپ بېرىش ئۈچۈن -1نومۇرلۇق ئاخباراتىڭىزنىڭ بىر قانچە نۇسخىسىنىمۇ قەدىرلەيمەن ...

مەن پۈتۈن كۆچۈم بىلەن كىتابىڭىزنى بۇ دۆلەتتە تەشۋىق قىلىمەن ، چۈنكى ئۇ مېنىڭ ھەقىقىي ساغلاملىقىنىڭ ياخشى يولىنى تېپىشىمغا ياردەم بەردى. مېنىڭ بۇ يەردە ئامېرىكىدا چوڭ ئەگەشكۈچىلىرىم بار ، مەن توغرا يېيىش ۋە ياشاش ئارقىلىق ياخشى ساغلاملىقنىڭ سەۋەبىگە بېغىشلايمەن. مەن ئامېرىكا تەبىئىي تازىلىق جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى. مەن داۋاملىق «خام يېيىش» توغرىسىدىكى خۇش خەۋەرنى كىتابىڭىز ئارقىلىق تارقىتىشنى ئويلايمەن ھەمدە ئۇنىڭ كىتابىڭىزغا تېخىمۇ كۆپ زاكازلارنى ئېلىپ كېلىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن. مېنىڭ بۇ يەردە گۈزەل دېھقانچىلىق مەيدانىم بار ، ئەگەر سىز بۇ دۆلەتكە كەلسىڭىز ، كېلىپ مېھمان بولۇپ كېلىشىڭىزنى قارشى ئالىمىز.

ئەپەندى ، AJRUGGIERI W. 5مىل Rd. Allegany, New York. پرەزىدەنت
گلوبىنىڭ ياخشى يىگىتلىرىنىڭ «تېنچلىق: ئەرلەرگە ياخشى نىيەت»

***

دان يايلىقى ، -1966يىل -1سېنتەبىر:

قەدىرلىك دوستۇم ، مەن گۆشسىز ۋە خام يېمەكلىكچى ، مەن بۇنى تەشۋىق قىلىمەن ۋە ئۆگىتىمەن.
مەن سىئون تېغى مۇخبىرىدىن -1نومۇرلۇق ئاخباراتىڭىزنى تاپتىم ، ئۇنى كېسىپ ھەقسىز تارقىتىپ قايتا بېسىپ چىقاردىم ... سىزدىن سورىماي تۇرۇپ بۇ ئىشنى قىلىپ پۈتىڭىزنى دەپسەندە قىلدىممۇ ، ماڭا بېسىش ھوقۇقىڭىزنى بېرەمسىز؟ بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى كېسەل دوستۇمغا ھەقسىز سوۋغا قىلىش ئۈچۈن؟ ... مېنىڭ جون ت. رىچتېرنىڭ قىممەتلىك «تەبىئەت ساقايغۇچى» ناملىق كىتابىم بار ، ئەمما سىزنىڭ نېمە دەۋاتقانلىقىڭىزنى كۆرۈشىم كېرەك. ماڭا «خام يېيىش» ئەۋەتىپ بېرىڭ ، ئەگەر بۇ تەبىئەت شىپالىق بىلەن باراۋەر بولسا ، مەن ئۇلارنىڭ نۇرغۇن قېرىنداشلىرىمغا بېرىشىم كېرەك. مەنمۇ بىر تراكتور يازغۇچى ، ئەمما مەن دوختۇر ئەمەس ...

-1966يىل -11دېكابىر:

ياخشى خېتىڭىز بىلەن بىللە كىتابلارنى تاپشۇرۇۋالغانلىقىمدىن بەك خۇشال بولدۇم ... دوستۇم ، مېنىڭچە كىتابىڭىز ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ مەن تەبىئەت ساقچىسىدىن كىچىكرەك ئىزدەۋاتاتتىم. كىشلەرنى خام يېمەكلىكنىڭ قىممىتى توغرىسىدا يورۇتۇشتىن ياخشى ئىش يوق. مېنىڭچە ، كىتابىڭىز چوڭراق كىتابقا ئوخشاش ھازىر مېنىڭ ئېھتىياجىمغا مۇلازىمەت قىلىدۇ ، ئۇ يەنە تېخىمۇ ياخشى نەرسىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. شۇنداق ، سىز ئەۋەتكەن كىتابلارنى ئىشلىتەلەيمەن ... سىزگە يەنە بىر قىسىملىرى لازىم

كىتاب. مەن فلورىداغا مىسسىيونېرلىق ساياھىتىگە قاتنىشىۋاتىمەن ، بۇ ساياھەتتە نۇرغۇن كىتابلىرىڭىزنى ئىشلىتەتتىم. مەن بۇ خىل ئۇسۇلدا خام يېيىشنى تارقىتىشقا تەييارلاندىم ، مەن يەنە بەزى يېمەكلىكلەرنى خام يېمەكلىككە ئېرىشتۈرۈشكە چاقىرىمەن. ھازىر بىر خانىم ئۆلۈم ئالدىدا يېتىپ قالدى ، دوختۇرلار ئۆلۈشتىن ۋاز كەچكىلى تاس قالدى. ئۇ مەندىن ئۇنىڭ يېمەك-ئىچمەككە ياردەملىشىشنى ئۆتۈندى ، مەن بۇ ئىشنى تېزرەك قىلىشنى ئۈمىد قىلىمەن ...

IWكارول خانىم ، -240نومۇرلۇق ساندۇق ، داننىڭ يايلىقى ، ئامېرىكا

***

ئىسرائىلىيە ، -1966يىلى -22ئاۋغۇست:

تولىمۇ ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى. بۈگۈن سىزنىڭ ئېسىل كىتابىڭىزنى «RAW-EATING»نى ئوقۇپ بولدۇم. ئەگەر ئىنسانىيەت ھامان بىر كۈنى تەبىئىي يېمەكلىكنىڭ مۇھىملىقىنى چۈشىنىپ يەتسە ، بۇ كىشىلىك ھايات تارىخىدىكى يېڭى دەۋرنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ. ئۇ پەقەت PARADISEبولىدۇ.

رۇخسىتىڭىز بىلەن ئۆزۈمنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتەي. مېنىڭ ئىسمىم جوسېف رازون ، مەن 43ياش ، ئۈچ يىل ئىلگىرى ئىسرائىلىيەگە كېلىپ ، كۇپات خولىم داۋالاش تەشكىلاتىدا دوختۇر بولۇپ ئىشلەيمەن. كۈندىلىك خىزمەتلىرىمدە ئۆزۈمنى خۇشال ھېس قىلمايمەن ، چۈنكى مەن زەھەرلىك چېكىملىك (زەھەرلىك دورا) يېزىشقا مەجبۇر. مەن ئەڭ ئاز مىقداردا (ئىپتىدائىي بولمىغان نوكېر) يېزىشقا ئۇرۇنغان بولساممۇ ، زەھەرلىك ئىتتىرىش ئادىتىمدىن رازى ئەمەسمەن! مەن چوقۇم ئىشلىشىم كېرەك ، چۈنكى مەن توي قىلغان ئەر! ئائىلەم تېھراندىن ... كىتابىڭىزنى ئوقۇپ ، سىزگە خەت يېزىشنى ۋە ئائىلەم ئۈچۈن پارس تىلىدىكى بەزى ئەدەبىياتلارنى ئەۋەتىپ بېرەلەمسىز دەپ سورىدىم. شۇنىڭغا ئىشىنىمەنكى ، ئەگەر ئۇ تەبىئىي يېمەكلىك ۋە ئۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى ئوقۇسا ، ئۇ بالىمىزنى (بىز بوۋاقنى كۈتىمىز) ئۆلۈك ئېلېمېنتلار بىلەن بېقىشقا جۈرئەت قىلالمايدۇ!

مەن سىزگە بىر قانچە يىل ئىلگىرى ئىستانبۇلدىكى پائالىيەتلىرىم ھەققىدە بىر قانچە تەپسىلات بەرمەكچى. مەن «تۈرك گۆشسىز-تازىلىق جەمئىيىتى» نىڭ باش كاتىپى بولۇپ ، بۇ ھەرىكەتنىڭ ئەڭ ئاكتىپ ئەزالىرىنىڭ بىرى ئىدىم. ئۇ يەردە داۋالاش تەشكىلاتلىرى ۋە خىمىيىلىك سانائىتى بىزنىڭ گۆشسىز غىزالىنىشىمىزدا ئۇلارنىڭ زەھىرى ئۈچۈن خەتەرنى كۆردى ، مەن بىر يەھۇدىي بولۇش سۈپىتىم بىلەن ئۇلارنى يوقىتىش ئاسان بولغان ئەڭ ئاجىز نۇقتا ئىدىم. ئۇلار

مېنىڭ شەخسىيىتىمگە نۇرغۇن زىيانلارنى ئېلىپ كەلدى ، مەن تۇغۇلغان ، مەن ئوقۇغان ۋە مەن ياخشى كۆرىدىغان دۆلەتتىن مەڭگۈ ئايرىلىشقا مەجبۇر بولدۇم. لېكىن مەن ئىسرائىلىيەگە كەلدىم. تەلىيىمىزگە ، بۇ يەردە بىز گۆشسىزلىك ۋە تەبىئىي تۇرمۇش ھەققىدە ئەركىن سۆزلىيەلەيمىز ۋە يازالايمىز. 20دىن ئارتۇق تەبىئىي داۋالاش دوختۇرى بار ، بىزنىڭ يەنە گاللىل تېغىدىكى SATADشەھىرىگە يېقىن ، AMIRIMگۆشسىز غىزالانغۇچىلار كەنتىمىز بار!

بىر ھەپتە ئىلگىرى مەن بۇ يەرنى ئىككىنچى قېتىم زىيارەت قىلدىم ، ئۆزۈمنى خۇشال ھېس قىلدىم ۋە بۇ يەردە تۇرۇپ تۇرۇشنى ئويلىدىم. لېكىن ئالدى بىلەن مەن چوقۇم ئايالىمنى قايىل قىلىشىم كېرەك. بۇ توغرىلىق ماڭا پارس تىلىدا ئەدەبىيات ئەۋەتىپ بېرىشىڭىزنى ئۆتۈنەي.

ANAHITنىڭ رەسىمىنى كۆرۈش تولىمۇ خۇشاللىنارلىق ئىش ئىدى ساغلام. ئۇنىڭ رەسىمگە قاراپلا ئۇنىڭ سالامەتلىكىنى ھېس قىلغىلى بولىدۇ.

-1966يىلى -12نويابىر:

ناھايىتى قىزىقارلىق كىتابچە «-Raw»نى تاپشۇرۇۋېلىش ھەقىقەتەن خۇشاللىنارلىق ئىش ئىدى. ئۇنىڭ پارسچە نۇسخىسىدا يېيىش. مەن سىزدىن مىننەتدار ، ئايالىمنىڭ بۇ تېمىنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنىشىنى ئۈمىد قىلىمەن. مەن يەنە بالامنىڭ پىشۇرۇلغان ، تەبىئىي بولمىغان يېمەكلىكلەرنىڭ زىيىنىدىن قۇتۇلۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن! ... داۋالاش تەشكىلاتىدا ئىشلىگەنلىكىمگە قارىماي ، تازىلىق يولىغا مېڭىشنى خالايدىغان كىشىلەرنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالىمەن. مەن تۈركىيەدىكى چېغىمدا تەبىئىي تازىلىق دوختۇرى سۈپىتىدە بىمارلىرىمنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىۋاتاتتىم. ھازىر ئىسرائىلىيەدە مەن ئالدى بىلەن تىرىكچىلىك قىلىشىم كېرەك ، شۇڭا مەن داۋالاش تەشكىلاتىدا ئىشلىشىم كېرەك.

ھامان زەھەرلىك چېكىملىك ساھەسىدە ئىشلىشىم كېرەك. ئەمما ساغلاملىق ئارامگاھى بولمىسا بۇ يېتەرلىك قانائەتلىنەرلىك بولمايدۇ ، شۇڭا بەزى تەبىئىي داۋالاش دوختۇرلىرى بىلەن بىرلىكتە بىز ياردەم قىلىشنى خالايدىغان كىشىلەرنى ئىزدەۋاتىمىز! يېقىن كەلگۈسىدە سىزگە بۇ توغرىلىق تېخىمۇ كۆپ سۆزلەپ بېرىشىمنى ئۈمىد قىلىمەن.

دوكتور جوسېف رازون ، 170/2ئارلوزوروف سانت كىريات- مالاخى ، ئىسرائىلىيە

***

كالىفورنىيە بالدۇين باغچىسى ، -1966يىل -4ئاينىڭ -14كۈنى.

قەدىرلىك دوست:

مەن ئىسرائىلىيەنىڭ ئېرۇسالېمدىكى «سىئون تېغى مۇخبىرى» دا خام يېيىش توغرىسىدىكى ماقالىڭىزنى كۆرۈپ خۇشال بولدۇم. تەھرىر مېنىڭ ئىنىم. كىتابىڭىزدا كىتابىڭىزنى سۆزلەپ بەرگەنلىكىڭىزدىن خۇشالمەن. مەن خام يېمەكلىككە ئائىت تېخىمۇ كۆپ ئەدەبىياتقا بەك قىزىقىمەن ، شۇڭا مەن بۇ ئېھتىياجلىق ھەقىقەتنى تارقىتىشنى ئويلىغانلىقىم ئۈچۈن ، زاكازنى ئەۋەتىمەن.

-1966يىلى -20ئىيۇن.

قىممەتلىك كىتابلىرىڭىزنى تاپشۇرۇۋالدىم. ئۇلار پەقەت ماڭا ئېھتىياجلىق ... مەن قەدىرلەيمەن
كىتابلار بەك كۆپ ، ئوخشىمىغان مىللەتتىكى نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۇلارنى تېپىشنى ئۈمىد قىلىمەن ، چۈنكى مەن شۇنداق قىلالىدىم ...

-1966يىلى -11ئاينىڭ -13كۈنى ، مەن ھازىر «خام يېيىش» ناملىق كىتابلىرىڭىزنى زاكاز قىلالايدىغانلىقىمدىن خۇشالمەن. ئۇلار كىشىلەرگە ئېھتىياجلىق. مەن بۇ زاكازنى بالدۇرراق ئەۋەتمەكچى بولدۇم ، ئەمما پۇلنى تېجەپ بولغۇچە ساقلىدىم. مېنىڭچە كېلەر قېتىم بالدۇرراق زاكاز قىلالايمەن ، چۈنكى بەزى ئىشلار كۆڭۈل بۆلگەچكە ... مەن يالغۇز ياشايمەن ، -1967يىلى -2ئاينىڭ -5 كۈنى 89ياشتا بولىمەن ، شۇڭا كىتابلار بىلەن سىرتقا چىقىپ ساتالمايمەن. بىر ياش قىلالايدۇ. مەن ئىسمىم ۋە ئادرېسىمنى كىتابلارغا يېزىۋاتىمەن ۋە ئۇلارنى ئوقۇيدىغانلارغا قەرز بېرىمەن. مەن كىتابلارنىڭ ئايلىنىپ يۈرۈشنى ئۈمىد قىلىمەن ، شۇڭا ئۇلارنى باشقىلارنىڭ ئۆيىدە ياتقۇزۇپ بېرەلمەيمەن ... مەن تەبىئىي يېمەكلىك ئۇسۇلىنى ھەممە ئادەم دېگۈدەك بىلگەندەك ياخشى ئىشلىتىپ كېلىۋاتىمەن.

يېقىنقى ئىككى يىل. مەن بۇ باغچىنىڭ ھەممىسىدە ئىشلىدىم ، مەن چارچىمىدىم ...

.ORAFئامېرىكا كالىفورنىيە ئىشتاتى كارپېنتېر

***

ئالبېرتا ، -9ئاپرېل -1966 ،«يىل.

ھۆرمەتلىك ئەپەندى ،

مەن «سىئون تېغى مۇخبىرى» نىڭ ئوقۇرمەنلىرى ، «خام يېمەكلىكنىڭ قىممىتى» ماقالىسىگە قىزىقىمەن. مەن 75ياش ، تەبىئىي ھالدا خام يېمەكلىك يېمەكلىكنىڭ سوپىتىدىن پايدىلىنىشنى خالايمەن. مەن ئىلگىرىكى كۈنلەردە تەنھەرىكەتچى بولدۇم ، ئەمما پىشۇرۇلغان يېمەكلىك پەرھىزلىرىگە بېغىشلىدىم.

ئاۋارىچىلىق كانادادىكى بۇ يەردە مىنېرال ئوكۇلدىن خالىي بولغان مۇۋاپىق تۇردىكى كۆكتات ۋە مېۋىلەرگە ئېرىشىش.

كانادا.GEORGE BAIN SUTHERLAND,

***

سۋانسېيە ، -1964يىل -1مارت.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

يانۋارنىڭ بېشىدا ، «TONIGHT»پروگراممىسىنى كۆرۈۋاتقاندا
تېلېۋىزورۇم ، كىتابىڭىزنى كۆرۈپ ، ئۇنىڭدىن بىر نەچچە ئۈزۈندىلەرنى ئاڭلاش ئارقىلىق ئېلېكترلەشتىم.
كىتابىڭىزنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىغا ئېرىشىشنى بەكمۇ ئارزۇ قىلاتتىم. شۇڭا مەن نەشرىياتچى قاتارلىقلارنىڭ
زۆرۈر تەپسىلاتلىرى ئۈچۈن BBCغا خەت يازدىم ، ئالايلۇق ، ماڭا بۇ دۆلەتتە ئېرىشكىلى بولمايدىغانلىقى
ئۇقتۇرۇلدى. قانداقلا بولمىسۇن ، ئۇلار ماڭا بىردىنبىر ئادرېسنى ئەۋەتتى ، شۇڭا سىزگە رەھمەت ئېيتىش ۋە
ئۇچۇرلىرىڭىزنى تارقىتىشتا ئۇتۇقلۇق بولۇشنى تىلەيمەن. مەن شۇنىڭغا قەتئىي قوشۇلىمەنكى ، يېمەكلىككە
خۇمار بولۇش بارلىق ناچار ئىللەتلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ زىيانلىق. ئەگەر ئىنسانىيەت كىتابىڭىزدا تەلەپ قىلىنغان
يېمەك-ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتسە ، بۇ قانداق باشقىچە دۇنيا بولۇشى مۇمكىن. سىزنىڭ ئۆلگىڭىز بۈگۈنكى
دۇنيادىكى ئىنسانلارنىڭ مەنپەئەتى ئۈچۈن ئەڭ يۇقىرى تىرىشچانلىق. سىزگە سالام -بۇ دەۋرنىڭ ئەڭ ئالىي
پەيغەمبىرى ...

-1964يىلى -4ئاينىڭ -29كۈنى. ئالدىنقى چارشەنبە كۈنى كىتابىڭىز ۋە خېتىڭىز كەلگەندە نېمىدېگەن
خۇشاللىنارلىق بىر كۈن بولدى. ئۇ مېنى قوبۇل قىلدى ، بەزىدە مېنى ھەيران قالدۇردى. ھەممىدىن مۇھىمى ،
ئۇ مېنى قايتىدىن نۇرلاندۇردى ۋە ئىلھاملاندۇردى. مەن كىچىككىمدىن يەكشەنبە مەكتىپىدە بىر نەچچە نەقىلنى
ئەستە تۇتقىنىمدا ، ھەقىقەتنى ئىزدىدىم. ('ھەقىقەتنى بىلسىلەر ، ھەقىقەت سېنى ئەركىنلىككە ئېرىشتۈرىدۇ').
بۇ ئىزدىنىش مېنى ئوخشىمىغان چېركاۋلار ئارقىلىق ، ئەقلىيلىشىش ، ئاندىن يېمەكلىك ئىسلاھاتى ۋە تەبىئەتنى
داۋالاش بىلەن گۆشسىز غىزالاندۇرۇشقا ۋە ئاخىرىدا ھاياتلىق مەسىلىلىرىنىڭ بىردىنبىر قوبۇل قىلالايدىغان
(ماڭا) چۈشەندۈرۈشى بىلەن نەزەرىيە ۋە كاروما ۋە قايتا ھاياتلىققا يېتەكلىدى. بۇ قانچىلىك ئۇزۇن سەپەر بولدى.
بۇ يەردە ، ئاخىرى كىتابىڭىزغا قاراپ ، «بۇ دەل» دەپ ھېس قىلدىم. مۇشۇنداق ئېسىل سوۋغاتقا رەھمەت ،
خېتىڭىزنىمۇ قەدىرلەڭ ...

-1966يىلى -2ئاينىڭ -3كۈنى ، سىزدىن يەنە بىر قېتىم ئاڭلاش تولىمۇ خۇشاللىنارلىق ئىش بولدى
ئۆلگىڭىزگە ئەگىشىۋاتقانلار قولغا كەلتۈرگەن نۇرغۇن مۇۋەپپەقىيەتلەر توغرىسىدىكى تەشۋىقات ۋارىقىڭىزدىن ئۆگىنىڭ ... مېنىڭ
نەۋرەمنى بىلىشكە قىزىقىسىز. ئۇ -1964يىلى نېرۋا ئاجىزلاپ ، روھىي كېسەللەر دوختۇرخانىسىدا قىسقا مۇددەت ياتقان. ئۇ چىقىپ
ئۇزۇن ئۆتمەي ، مەن ئۇنىڭغا كىتابىڭىزنىڭ بىر نۇسخىسىنى ئەۋەتەلەيدىغان بولدۇم ... ئۇ خام يېيىش ئوچۇن ئۆردەكتەك سۇغا ئېلىپ ،
ئاجايىپ ئەسلىگە كەلدى. بۇ ئۇنىڭ پۈتكۈل كۆز قارىشى ۋە خاراكتېرىنى ئۆزگەرتتى ، ئۇ ھازىر ئۆگىنىشتە ياخشى ئىلگىرىلەۋاتىدۇ. ئۇ
مانچېستېر ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ سەنئەت ئوقۇغۇچىسى.

گېنا خاررىس خانىم ، ئەنگلىيەنىڭ گلامورگان ، سۋانسې ، غەربىي كرېست ، 11خستون ئورنى.

***

جەنۇبىي دېڭىز ، -1964يىل -20فېۋرال.

ھۆرمەتلىك ئەپەندى ،

ماڭا قانداق ئېرىشىش توغرىسىدا تەپسىلاتلارنى بەرسىڭىز مەن مەجبۇرىيىتىم بار
ATERHOVيازغان «RAW- EATING»ناملىق كىتاب. لوندوندىكى ئەنگلىيە رادىئو شىركىتى ماڭا ئادرېسىڭىزنى بەردى ، چۈنكى
ئۇلار ماڭا كىتابىنىڭ ئەنگلىيىدە ئېرىشكىلى بولمايدىغانلىقىنى ئۇقتۇردى. مەن بىر نۇسخا كۆپەيتىشنى خالايمەن.

-1964يىلى -19مارت. ئالدىنقى پەيشەنبە ، -12مارت تاپشۇرۇۋالغان «خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىزغا كۆپ رەھمەت.
كىتابىڭىزنىڭ مەزمۇنى ھەقىقەتەن ماڭا ۋەھيي بولدى ، مەن ئىنسانلارنىڭ ئېھتىياجى ۋە تەلىپى ھەققىدە مەن ئوقۇپ باققان ئەڭ
ئېسىل كىتاب. مەن يەنە كىتابنىڭ تېمىسىنىڭ نەقەدەر سەمىمىي ۋە يۈرەكنى ئىللىتىدىغانلىقىنى ئويلىدىم. مەن ئوقۇشنىڭ ئۇزۇنلۇقى
ۋە كىتابنى تەييارلاش ۋە تەييارلاش تىرىشچانلىقىغا كەتكەن ۋاقىتنى قەدىرلەيمەن. بۇ مېنىڭ ئۇنىڭغا بولغان ھېسسىياتىمنىڭ ئىنتايىن
ناچار ئىپادىسى ، مەن پۈتۈن كۈچۈم بىلەن باشقىلارنىڭ قىزىقىشىنى قوزغايمەن ، ئەمما كىشىلەرنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى ، ئادەتلىرىنى
ئۆزگەرتىشنىڭ قانچىلىك خالىمايدىغانلىقىنى بىلىش ئاسان ئىش ئەمەس ، بولۇپمۇ تاماق يېيىش .oneشۇنداقتىمۇ ، مەن ئۇلارنى
پۈتۈن كۈچى بىلەن قايىل قىلىپ ، ئۇلارنى كىتابىڭىزغا ئەۋەتىشكە تىرىشىمەن ... ئەگەر قىزىقسىڭىز ، ئىشلارنىڭ قانداق بولۇۋاتقانلىقىنى
پات-پات سىزگە خەۋەر قىلىپ تۇرىمەن ...

Rd. Southsea, Hants, England. خانىم ، 26ۋىكتورىيە VM Snelling

***

سانتا روزا ، -1964يىلى -27نويابىر.

ھۆرمەتلىك ئەپەندى ،

مەن «خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىزنى ئوقۇپ خۇشال بولدۇم ، ھەممىدە ئۆزۈمنىڭ بىر كىتاب بولۇشنى بەكمۇ خالايمەن. ئىككى دوستۇم بىلەن مۇزاكىرە قىلغاندىن كېيىن ، ئۇلارمۇ بىر كىتابقا ئېرىشىشكە قىزىقىدۇ ، شۇڭا مەن ئۈچ كىتاب ئۈچۈن 4.50 دوللارلىق پۇل زاكازنى قورشىۋاتىمەن ... مەن بۇ كىتابلارنى تاپشۇرۇۋېلىشقا بەكمۇ ئىنتىزارمەن ... مەن .100%«خام يېمەكلىك» ، قىزىقىدىغانلار ئارىسىدا ياخشى سۆزنى تارقىتىۋاتىمەن. خام يېمەكلىكلەر ھاياتىمنى ساقلاپ قالدى.

-1965يىل -21يانۋار:

10.00دوللار تەلەپ قىلىنغان تالون چاپلانغان 15پارچە «خام يېيىش» نى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن ، مەن بانكا لايىھىسىنى قامال قىلىۋاتىمەن ... ئۇنىڭدىن باشقا يەنە 15نۇسخا خام يېيىش ئۈچۈن قوشۇمچە 10.00دوللار. ««مەن سىزنىڭ بۇ ئېسىل ئەسىرىڭىز ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ خام يېمەكلىكلەرنى يېيىشنىڭ زۆرۈرلىكىنى چۈشىنىشىگە ياردەم قىلىش پۇرسىتىنى ھەقىقىي قەدىرلەيمەن. رەھمەت.

-1965يىل -2فېۋرال:

«ياشايلى» ژۇرنىلىنىڭ بىر نۇسخىسى مارتىن رېينېككېنى ئوقۇش ئۈچۈن ماقالە ، «خام يېمەكلىكتىكى سەرگۈزەشتىلەر».

بۇ ئايدىكى ساندا ئېرىم ئىككىمىزنىڭ 100پىرسەنت خام يېمەكلىك يېيىشكە باشلىغانلىقىم توغرىسىدىكى خېتىم يېزىلغان. بىز بۇ ئىشقا ئەڭ قىزىقىمىز ھەممىدە مارتىننىڭ بۇ خىل يېمەك-ئىچمەك ئۇسۇلىنى ئىلگىرى سۈرۈشىگە داۋاملىق ياردەم قىلىمىز.

ئۆزىڭىزنىڭ «خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىز بەك قورقۇنچلۇق. مەن بەك خۇشال بۇ بىلىملەرنى ئېزدەۋاتقان كىشىلەر ئارىسىدا تارقىتىڭ. ئۇلارنىڭ ھازىرچە ناھايىتى ئاز ئىكەنلىكى راس ، ئەمما مەن ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ چۈشىنىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن. ئاڭلايدىغانلار بىلەن جىمجىت ئىشلەش تولىمۇ خۇشاللىنارلىق ئىش.

-1965يىل -5ئاينىڭ -6كۈنى:

مەن «ياشايلى» نىڭ ئارقا مەسىلىلىرىنى تەلەپ قىلغان خېتىڭىزنى تاپشۇرۇۋالدىم ، ئەمما مەن
كەچۈرۈڭ ، ساغلاملىق يېمەكلىك دۇكىنىنىڭ بارلىق نۇسخىسىنى سېتىۋەتكەن. مەن سىزگە -5ئايدىكى ساننى ئەۋەتىمەن ، مۇشتەرى
بولۇشنى خالىمىسىڭىز تۆۋەندىكى مەسىلىلەرنى داۋاملىق ئەۋەتىمەن.

مەن يازغان خېتىڭىزنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىنى مارتىن رېينېككېغا تەكلىپ قىلىپ ئۇنىڭ -2ئايدىكى ماقالىسىنى تۈزىتىش ئۈچۈن ئەۋەتتىم.

ئىككىنچى تومىڭىزنىڭ تولۇق بولغاندا بىر نۇسخىسىغا ئېرىشىشكە قىزىقىمەن. بىرىنچى تومىڭىزنى سېتىشتا مەن ئۆتۈق قازاندىم ، بەزىلىرىنى ساقلاپ قېلىشنى خالايمەن.

خېلېن م.بۇلبېك خانىم ، ئامېرىكا 818گىلاس سانت سانتا روزا

***

كالىفورنىيە ۋېنتسىيە ، -1964يىل -29سېنتەبىر.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

«خام يېيىش» ناملىق كىتابىڭىزنىڭ ئىككى نۇسخىسى ئۈچۈن كۆپ رەھمەت ، مەن ئۇنى ئوقۇپ بەك ھۇزۇرلاندىم.

مەن بەش ئاي ئىلگىرى پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى توختاتتىم. مەن 31ياش ، ئۆزۈمنى تولىمۇ ياخشى ھېس قىلدىم. ھەر كۈنى مەن دېڭىز بويىدا 5-2ئىنگلىز مىلى يۈگۈرۈپ ، سۇ ئۈزۈپ ، تاغدا سەيلە قىلىمەن. ئۈچ ھەپتە ئىلگىرى مەن بىر كۈندە ۋېينېي تېغىغا چىقتىم. ئايلىنىش مۇساپىسى 26مىل ، تاغنىڭ ئۆزى 14مىڭ 500ئىنگلىز چىسى كېلىدۇ. مېنىڭ تومۇر سوقۇشىم .60-58مەن سىزگە بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سىزگە ئېيتىپ بېرىمەنكى ، پىشۇرۇلمىغان يېمەكلىك ئىنسانىيەتنىڭ بارلىق ئازاب-ئوقۇبەتلىرىنىڭ جاۋابى.

كىتابىڭىزنى ئامېرىكىدا (بەلكىم كانادادا) سېتىشقا بەك قىزىقىشىم مۇمكىن. 500ياكى 1000نۇسخا قانچىلىك تەلەپ قىلىدىغانلىقىڭىزنى ماڭا ئېيتىپ بېرىڭ ...

-1966يىل -2ئاينىڭ -6كۈنى:

هازىر ئاياللىرىمىز 100% خام يېمەكلىك ئۈستىدە ئىككى يىلغا يېقىن ۋاقىت قالدى

ئەڭ ياخشى نەتىجىگە ئېرىشكەن يېمەكلىك. قوشۇمچە قىلىپ مەن سىزگە ئايالىم شىرلېي يازغان ۋە 1965-يىلى 7-ئايدىكى «LIVE

LET'S»ژۇرنىلىدا بېسىلغان ماقالە ئەۋەتىمەن. بۇ ماقالىنى ۋە يېپىق رەسىملەرنى ئىشلىتىشىڭىزگە رۇخسەت قىلىمىز.

رەسىملەرنىڭ بىرى خام گۆشسىز گۆشلۈك ئىنتايىن سۆيۈملۈك دوستىمىزنىڭ رەسىمى. ئۇ شىرلارنى (ئافرىقا) يالىڭاچ ھالدا چېلىشىدۇ ، بۇ شىرلارنىڭ چىش ۋە تىرناقلىرىنىڭ ھەممىسى بار. MICKEY SOLOMONئۇنىڭ ئىسمى.

يېمەكلىكلىرىمىزنى خام يېگەندىن بۇيان ھاياتىمىزدا ئەزەلدىن بۇنداق ياخشى ھېس قىلىپ باقمىدۇق. كىتابىڭىز خام يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى ئەڭ ياخشى كىتاب ، بىز كىتابىڭىزنى دائىم ئوقۇيمىز. بىز خام يېمەكلىك توغرىسىدىكى ھەقىقەتنى تارقىتىشنى خالايمىز ... سىزنىڭچە ئېسىل كىتابىڭىزنى نۇرغۇن كىشىلەرگە سۇنۇشى كېرەك.

ئۆز ئىچىگە ئالغان 20.00دوللارلىق پۇل زاكاز ...

شىرلېي خانىم ۋە تورۋالد بوئى ئەپەندى ، 1015ۋېنىتسىيە بىلۋد. .Venice, Ca
ئامېرىكا.

***

-Columbia, S .C. 1965يىل 7-يانۋار:

1964-يىلى 12-ئايدىكى «ھايات ياشايلى» ژۇرنىلىدىكى «RAW-EATING»ناملىق كىتابچە توغرىسىدىكى ماقالىدىن تولىمۇ ھۇزۇرلاندىم. ئاپتور مارتىن ج.
فرىتز ، ئۇ ماڭا ئەنگلىيە گۆشسىز تاماق ژۇرنىلىغا خەت يېزىشنى تەۋسىيە قىلدى ، ئۇلار ئۆز نۆۋىتىدە ماڭا ئادرېسىڭىزنى بەردى ...

MRS. IRENE GOLEMON, US A.

***

مېنىڭ پارسچە كىتابىمنى ئوقۇغاندىن كېيىن ئابادانىدا بىر ئەپەندى يازغان خېتىدىن ئېلىندى:

ئابادان ، 1965-يىل 7-ئاينىڭ 25-كۈنى:

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

كىچىككىنە كىتابچە مېنىڭ روھىي قارىشىمدا زور ئۆزگىرىش پەيدا قىلدى ، شۇڭا مەن ئاللىبۇرۇن ئۆزۈمنى خام يېگۈچى دەپ قارايمەن. بىلمەيمەن

سىزگە قانداق رەھمەت. ھاياتىمنى سىزگە قەرزدار دېسەم مۇبالىغە بولمايدۇ.
سىز دەۋرىمىزدىكى ئەيسا ، كېسەل ۋە يېرىم ئۆلۈكلەرگە ھاياتلىق ئاتا قىلىسىز ، ئۇ نېمىدېگەن تاتلىق ھايات! ... كىتابنى ئوقۇپ ، تۇرمۇش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتمەسلىكى ماڭا ئىشەنگۈسىز تۇيۇلدۇ.

سادارات ، پېرسىيەنىڭ ئابادان.

***

مېنىڭ چوڭ ھەجىم ئەرمەنى تىلىدا نەشر قىلىنغاندىن كېيىن ، خام-
ئەرمىنىيەدە يېيىش خېلى كۆپ كىشىلەرنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشتى.

يېرېۋان ، 1961-يىلى 24-مارت.

ھۆرمەتلىك خوۋاننىسيان ئەپەندى ،

ئەرمېنىيە پەنلەر ئاكادېمىيىسى مەركىزى كۇتۇپخانىسى «خام يېيىش» ناملىق ئەسىرىڭىزنىڭ بىرىنچى تومىنى مىننەتدارلىق بىلەن قوبۇل قىلدى. نۇرغۇنلىغان ئوقۇرمەنلىرىمىزنىڭ «خام يېيىش» ناملىق ئەسىرىڭىزگە بولغان تەلىپىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ، ئەۋەتىلگەن ئىككى نۇسخا ھەممىشە ئوبوروت قىلىنىۋاتقانلىقى ۋە خېلى كېچىكىشلەرنىڭ يۈز بەرگەنلىكىنى كۆزدە تۇتۇپ ، بىزگە بىرىنچى تومنىڭ بەش نۇسخىسىنى ئەۋەتىپ بېرىڭ. نۇرغۇن ئوقۇرمەنلەرنىڭ تەلىپىنى قاندۇرۇش .«

ئەرمېنىيە ئىلىم-پەن ئاكادېمىيىسى ، تولۇقلىما بۆلۈمىنىڭ دېرىكتورى ھ.مېچېريان.

***

يېرېۋان ، 1961-يىلى 20-نويابىر.

ھۆرمەتلىك خوۋاننىسيان ئەپەندى ،

بىز كۇتۇپخانىمىزغا سۇنۇلغان «خام يېيىش» ناملىق ئەسىرىڭىزنىڭ بىرىنچى تومىنىڭ ئون نۇسخىسىنى تاپشۇرۇۋالدۇق ، بۇنىڭ ئۈچۈن چىن كۆڭلىمىزدىن رەھمەت ئېيتىمىز.

يېرېۋان ، 1965-يىل 6-ئاينىڭ 16-كۈنى:

ئەرمېنىيە دۆلەت كۇتۇپخانىسى باشقارمىسى سىز كۇتۇپخانىغا سۇنغان «خام يېيىش يوللىرى» ناملىق
كىتابىڭىزنىڭ ئالتە نۇسخىسىغا چىن كۆڭلىمىزدىن رەھمەت ئېيتىدۇ.

خام يېيىشكە قىزىقىدىغانلارنىڭ سانى بارا-بارا كۆپىيىۋاتىدۇ ، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى كىتابلىرىڭىزغا
ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. نەشر بۇيۇملىرىڭىزنىڭ يەنە بىر قانچە نۇسخىسىنى بىزگە يوللاپ بېرەلەمسىز؟

ئەرمەنىستان مەدەنىيەت مىنىستىرلىكى ،

AM MIASNIKIANجۇمھۇرىيەتنىڭ كىتابخانىسى ،

ARAZI TIRABIAN ، مۇدىر.

***

ئۇنىڭدىن كېيىن ، مەن دائىم كىتابلىرىمنىڭ يىگىرمە -ئوتتۇز نۇسخىسىنى ئەۋەتتىم
بۇ كۇتۇپخانىغا ھېچقانداق قايتۇرۇش ياكى تۆلەم ئېرىشنى ئۈمىد قىلمايلا.
بەختكە قارشى ، سوۋېت ئىتتىپاقى كىشىلەرگە يۈكلەنگەن مەسىلىلەر ۋە چەكلىمىلەر (شەخسىي سودىغا قارشى
دىكتاتۇرا) مەن بۇ خىل تەلەپلەرنىڭ ھۆكۈمەت ئورگانلىرىدىن ياكى شەخسىي شەخسلەردىن كەلگەن بولۇشىدىن
قەتئىينەزەر ، سوۋېت ئىتتىپاقىدىن كەلگەن كىتابلارنىڭ بارلىق تەلەپلىرىنى پۈتۈنلەي ھەقسىز قاندۇرىمەن.

مەشھۇر (ئەرمېنىيە شائىرى) يازغان خېتىدىن ئېلىندى ،
Hovhannes Shiraz:

يېرېۋان ، -1962يىل -4يانۋار.

ھۆرمەتلىك تېر خوۋاننىسيان ،

تاسادىپىي پۇرسەتتە سىزنىڭ «خام يېيىش» ناملىق سۆيۈملۈك كىتابىڭىزنى ئۇچرىتىپ قالدىم. سىز بۇ
يېرىم ئەقىللىق ئىنسانىيەتنىڭ ئۇلۇغ نىجاتكارىغا ئايلىنىشىڭىز كېرەك. سىزنىڭ بايقىشىڭىز ، خام يېيىش ،
دارۋىنىنىڭكىدەك قالتىس. ئەمەلىيەتتە ، ئۇ تېخىمۇ كۆپ ئىنسانپەرۋەرلىك ، ياق ، مەن ئالدىنقى ئەسىردىكى بارلىق
چوڭ بايقاشلارغا قارىغاندا تېخىمۇ كۆپ ساخاۋەتچى دېيىشىم كېرەك. ئەمما ، ئەپسۇس ، كۆز ئالدىڭىزدا
يېڭىلمەس تاش بار. ئەگەر بۇ قارىغۇ بوۋاق بولسا ، نەچچە مىڭ يىل ئالدانغان بۇ ئاتالمىش ئىنسانىيەت

هوشىغا كەل ، ئۆتتىن ۋاز كېچىلىك ۋە سىز ئاچقان ئاقىلانە يولدا سىزگە ئەگىشىڭ ، ئۇ يەردىكى زوراۋانلىق
ھەرىكەتلىرى يوقىلىدۇ. ئەمما ئىنسانىيەت ، بۇ خىلدىكى نۇرغۇن ئىرق ۋە قەبىلىلەر بىلەن ، موس تاشقا
چاپلاشقاندەك ، يەنىلا ئۆتقا مەھكەم ئېسىلىۋالىدۇ. ئۇ ئۆلۈم ئېلىپ كەلگەن پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن
ۋاز كەچمەيدۇ ، ۋە ئۇنى تېخى تاشلىمايدۇ ... شۇنداقتىمۇ ، مەن قايغۇلۇق قاشلىرىڭىزنى سۆيۈپ ، سىزنى
ئەرمىنىيەدە تۇغۇلغان دەپ ئويلاپ خۇشالمەن. سەن ھەقىقەتەن ئۆلمەس ... .«

خوۋانېس شىراز ، لېنىنىيە كوچىسى -20نومۇر.

***

كىچىكىدىن تارتىپلا تۆۋەندىكى خەتنى يازغۇچى ، ياش
ئوقۇغۇچى ، قىزىل كېسەل ، قىزىل قىزىتما ، دانىخورەك (پاروتىد) ، بەزگەك ، ئانگىنا ، ھەرخىل زۇكام ۋە
كۆز گۆھىرىگە ئاق چۈشۈش ، قۇلاق ئاغرىش ، چىش ئاغرىش ، قەۋزىيەت ، ئىچ سۈرۈش ، قاناش ، ھەزىم
قىلىش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى ۋە ئۆت خالتىسى (خولېستېرىن ياللۇغى) قاتارلىق نۇرغۇن
كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان. . بۈگۈن خام يېيىش ئۇنى بارلىق ئازاب-ئوقۇبەتلەردىن خالاس قىلدى ،
بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ تۆۋەندىكى قۇرلاردا مىننەتدارلىقىنى بىلدۈردى:

يېرېۋان ، -1964يىل -5فېۋرال.

قەدىرلىك ئۇستازىم ، مەن بىر نەچچە ئايدىن بۇيان سىزگە كۆڭۈل ئېچىۋاتقانلىقىمدىن مىننەتدارلىق
ھېسسىياتى ۋە قايىللىقىنى ئىپادىلەيدىغان سۆزلەرنى يوقىتىپ قويدۇم ، چۈنكى ھەممە سۆزلەر كۈلكىلىك
ئەمەس.

سىز بىر سېھىرلىك ھەرىكەت ئارقىلىق ھاياتىمنى قوغلىغان قاباھەتلىك چۈشنى ئاخىرلاشتۇردىڭىز ،
خۇددى شۈبھىسىزكى ، سىز باشقا كىشىلەرگىمۇ شۇنداق قىلىسىز ، تاكى بۇ قاباھەتلىك چۈشنىڭ سەۋەبى
تۈگىمىگۈچە سىزگە رەھمەت.

سىز باشقىلارغا ئوخشاش ئاشۇ ئوچۇق كۆز قارىغۇلىقىنى ، ئۆتكۈر قۇلاقلىق گاسلىقىنى ۋە مەن
چۆمۈلدۈرۈلگەن ئاڭسىز ساراڭلىقىنى يوقىتىشقا كەلدىڭىز.

سەن سېھىرلىك چىراغ بىلەن جەننەتنىڭ قەۋىتىگە تەسۋىرلەپ كەلدىڭ
بۇ چىراي ھەقىقي مېنىڭ ۋە شۇ ۋاقىتقىچە مەن پەقەت خىيال ۋە تەسەۋۋۇر قىلالايتتىم.

مەن پارقىراق فىگۇرىڭىزنىڭ ئالدىدا باش ئېگىپ ، سىزنى ئەردەك سالام قىلىمەن
مەن باشقىلارغا قەرزدار بولۇپ باقمىغان.

مەن سىزنىڭ پارقىراق فىگۇرىڭىزنىڭ ئالدىدا باش ئېگىپ ، سىزنى بۈگۈن قۇتقۇزۇۋالغانلارنىڭ لەۋلىرىدە توختىماي ئىسمى بار قەھرىمان دەپ سالام قىلىمەن ، ئەمما ئەتە ئۇ ھەممەيلەننىڭ ئاغزىدا بولىدۇ.

مەن سىزنىڭ پارلاق فىگۇرىڭىزنىڭ ئالدىدا باش ئېگىپ ، سىزنى ھەقىقىي مەدەنىيەت ، ھەقىقىي ئىلىم-پەن ، ھەقىقىي ئىلگىرىلەش ، شۇنداقلا پارلاق ، مەدەنىيەتلىك ، ئىلمىي كەلگۈسى ئۈچۈن كۆرەشچى سۈپىتىدە سالام قىلىمەن.

ئەرمېن ۋشتۇنى ، ئىستىقبال لېنىن ، 20ئېرېۋان ، ئارېمىنىيە.

***

يېرېۋان ، -1964يىلى -29مارت.

ھۆرمەتلىك خوۋاننىسيان ،

خام يېپىشنىڭ يەنە بىر خىزمەتچى قوبۇل قىلغانلىقىنى سىزگە بىلدۈرۈش ئۈچۈن پەقەت بىر نەچچە قۇر ، ئۇلارنىڭ يېڭى ئوزۇقلۇق شەكلىنى قوللىنىشتىكى سەۋەب بەزى كېسەللىك ياكى باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئۈمىدسىزلىك تۈيغۇسىنى ئەمەس ، بەلكى سىزنىڭ ئۇلۇغ ئوي-پىكىرلىرىڭىزدىن ئىلھام ئالغان غايىنى ئاساس قىلىدۇ. .

مەن شۇنى ئېتىراپ قىلىشىم كېرەككى ، مېنىڭ يولۇمدا بىر قاتار توسالغۇلار بار ، چۈنكى دادام بىئولوگ ، ئاكام بولسا دوختۇر ، ئائىلەمدە مەن پەقەت باشقىچە (نورمال) يېمەكلىك بىلەن ئوزۇقلىنىمەن. ھازىر يېڭى ئوزۇقلۇق ئۇسۇلىغا ئۆزگەرگىنىمگە توققۇز ئاي بولدى ، مەن سالامەتلىكىمدىن ھۇزۇرلىنىمەن. ماڭا دۇنيانىڭ ھەر قايسى بۇلۇڭ-پۇچقاقلىرىدىن كەلگەن مۇشۇنىڭغا ئوخشاش خەتلەرنىڭ گېئومېترىيەلىك ئىلگىرىلەشتە كۆپىيىدىغانلىقى ۋە سىزگە يېزىلغان مىننەتدارلىق قۇرلىرىنى ئوقۇشقا بوش ۋاقتىڭىز يوقتەك قىلىدۇ. سىزنىڭ بايقىشىڭىز تارىخقا كىرىدۇ.

***

-1965يىل -18ئىيۇن.

مەن لېنىنگرادتىن يېزىۋاتىمەن. مەن بۇ يەردە كونسېرۋاتىپخانىدا ئوقۇۋاتىمەن. ھەمىشە سىز بىلەن بىللە بولغاچقا ، مەن سىزگە ئەڭ ياخشى تىلەكلىرىمنى ئەۋەتىمەن ، ئىشەنچ سىزنىڭ ۋاقتىڭىزدا ئىكەنلىكىگە ئىشىنىمەن. ئاكام ئېلىپ بارغان داۋالاش تەكشۈرۈشى ھەمىشە قانائەتلىنەرلىك نەتىجىلەرنى بېرىدۇ. ئۆزۈمنى ھەقىقەتەن ياخشى ھېس قىلدىم ، گەرچە ئېغىرلىقىم ئاستا-ئاستا كۆپىيىۋاتىدۇ ، ئەمما ئەلۋەتتە.

H. SVATCHIAN.

***

يېرېۋان ، -1965يىل -6يانۋار.

ھۆرمەتلىك خوۋاننىسيان ئەپەندى ،

ھازىر خام يېيىش بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقىنىمغا ئالتە ئاي بولدى. ئىگە بولۇش
دۇنيانىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىكى كىتابىڭىزغا بېرىلگەن ئېسىل كۆتۈۋېلىش ھەققىدىكى تولۇق بىلىملەر ، تەپسىلاتلارنى تەپسىلىي بايان قىلىپ ، ئادەتتىكى مەدھىيىلەرنى تەكرارلاشنى خالىمايمەن. شۈبھىسىزكى ، خام يېيىش ئۇقۇمى ئىنسانىيەتنىڭ پۈتكۈل مەدەنىيەت جەريانىدا قولغا كەلتۈرگەن ئەڭ چوڭ غەلىبىسى.

مېنىڭ شەخسىي كەچۈرمىشلىرىمنى يازغۇم يوق ، چۈنكى ،
ھەر خىل مىننەتدارلىق خېتىدىن سىز نەقىل كەلتۈرگەن ئۆزۈڭدىلەرنى ئوقۇپ ، مېنىڭ ئىنكاسىمنىڭ باشقا تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئۇچرىغان ئىنكاسىغا تامامەن ماس كېلىدىغانلىقىنى ھېس قىلدىم.

ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە بولغىنى ، دەرھال يۈز بېرىدىغان پسىخىكىلىق ئۆزگىرىشلەر ، ئەگەر ئۇلار ئالدىنئالا بولمىسا ، فىزىئولوگىيىلىك ئىنكاسلار.

ماڭا ئىنسانلارغا سوۋغا قىلغان ئۆزگىچە سوۋغات ئۈچۈن رەھمەت ئېيتىمەن.

ۋىلادىمىر خاچاتۇرىيان ، 38ئابوۋيە سانت ئېرېۋان.

***

موسكۋادىكى بىر ياش ئايالنىڭ روژدېستۋو بايرىمى ئۇچۇرى:

موسكۋا ، -1964يىل -20دېكابىر.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

مەن بۇ مەۋسۇمدىكى سالامنى ، شەخسىي مىننەتدارلىقىم ۋە ئۇلۇغ ۋە ئىنسانپەرۋەرلىك خىزمىتىڭىزنىڭ غەلىبىسىنى تىلەيمەن.

ئۇنىڭ ئۇزۇن ۋە ئېغىر يۇرەك كېسەللىكىدىن ئەسلىگە كەلگەن ئەگەشكۈچىسىڭىز.

ئۇنىڭدىن كېيىن ، ئۇ ئون بەتلىك خېتىدە ئۇنىڭ تولۇق ھېكايىسىنى سۆزلەپ بەردى
كېسەللىك ۋە ئەسلىگە كېلىش ، بۇنىڭ ئىچىدىكى خۇلاسە:

-1965يىل -31مارت:

مەن -1963يىلى -11ئايدا خام يېيىشكە ئۆزگەردىم. شۇنىڭدىن باشلاپ مەندە بار
ئەزەلدىن گۇمانلىنىپ باقمىغان. ئۇ كۆنلەردە مەندە يۈرەك كېسەللىكى تارىخى توققۇز يىلغا سوزۇلغان.

بىراق مەن باشتىن باشلاپ باشلايمەن. مەن سەككىز ياكى توققۇز ياش ۋاقتىمدا
قېرى مەن رېماتىزم كېسەلگە گىرىپتار بولدۇم. ئۇنىڭدىن كېيىن يىلدا تەخمىنەن ئون قېتىم كېكىردەك ياللۇغى ،
تارقىلىشچان زۇكام ۋە زۇكام بىلەن يۇقۇملاندىم ، ئادەتتە ئالتە كۈندىن ئون كۈنگىچە داۋاملاشتى. ئاستا-ئاستا
سوزۇلما خاراكتېرلىك تولغاق ياللۇغى پەيدا بولدى. ئون تۆت ياش ۋاقتىمدا دوختۇر مېنىڭ يۈرىكىمدە مىترال
كلاپاننىڭ زەخىملىنىشنى بايقىدى ، كېيىن ئۇلار رېماتىزم خاراكتېرلىك يۈرەك ياللۇغىنى بايقىدى. ئون بەشتە ئۇلار
مېنىڭ تونىمنى ئېلىۋەتتى. مەن توختىماي يۈرەك ئاغرىقى ، نېرۋا ياللۇغى ، ئاجىزلىق ۋە ئۇيقۇسىزلىق كېسەلگە
گىرىپتار بولدۇم. نەچچە سائەتلىك ئازابتىن كېيىنكى قىسقا ئۇيقۇغا قورقۇنچلۇق قاباھەتلىك چۈشلەر قاتناشتى.
كېچىدە ئويغانغىنىمدا قاراڭغۇلۇقتىن قورقاتتىم. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ، مەن بىر يىلدا ئۈچ-تۆت ئاي كارىۋاتتا
ئۆتكۈزەتتىم. مەن بىر قىيىن پەلەمپەيگە چىقتىم. مەن ھەمىشە سەيلە قىلىش ، بەدەن چېنىقتۇرۇش ، سۇ ئۈزۈش ،
ساياھەت قىلىش ، كىتاب ئوقۇش ۋە باشقا نۇرغۇن خۇشاللىق ۋە كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىدىن مەھرۇم قالدىم.

مەن ھەمىشە دوختۇرلارنىڭ غەمخورلۇقىدا ئىدىم. ئۇلار مېنى «داۋالىدى»
ئېھرام ، ئاسپىرىن ، ئانتىبىئوتىكلار ، ئاغرىق پەسەيتىش دورىسى ، قان تومۇرنى يوقىتىش دورىسى ، سوپروف ۋە باشقا شۇنىڭغا
ئوخشاش دورىلارنىڭ ۋاستىلىرى. مېنىڭ ئورگانىزىم ئا

بۇ تەدبىرلەرگە قارشى ھەيران قالارلىق ئۇسۇل ۋە ئەھۋالىم بارا-بارا ناچارلاشتى. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئۈنۈمسىزلىكىگە قايىل بولۇپ ، ئاخىرى ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى تارقىتىپ بەردىم.

بۇنداق مىنۇتلار بىلەن دىققىتىڭىزنى ئىگىلىۋالغانلىقىم ئۈچۈن مېنى كەچۈرۈڭ
تەپسىلاتلار. مېنىڭچە ئۇلار سىزنى قىزىقتۇرىدۇ ، بولۇپمۇ ئۆزگىرىش كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان شەكىلدە يۈز بەردى. مەن ھېچقانداق قىيىنچىلىقسىز پىشۇرۇلغان تاماقتىن ۋاز كەچتىم. خام ئوزۇقلۇق مەندە ئىچكى تازىلاش ۋە يېڭىلىكتەك يېقىملىق تۇيغۇنى ئويغاتتى. بىر كېچىدىلا دېگۈدەك يۈرىكىم مېنى ئەندىشىگە سالدى. ئىلگىرى مەن يۈرەك رايونىدا ئاغرىقنى ھەر ھەپتىدە بىر قېتىملا ئەمەس ، بەلكى ھەر كۈنى دېگۈدەك دېگۈدەك ھېس قىلاتتىم ، ئاخىرلاشقان سائەتلەر ئۈچۈن ، خام يېگەن بىرىنچى يىلى مەن كارىۋاتقا بىر كۈنمۇ بارمىدىم. ، ۋە يۈرىكىمدىكى ئاغرىقلار ئازراق ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئالتە سەككىزدىن سەككىز مىنۇتقىچە ئازابلاندى.

بىر يېرىم يىلدىن بۇيان مەندە زۇكام ياكى زۇكامنىڭ يەككە ھۇجۇمى يوق. دەسلەپكى ئايلاردا بېشىم ئاغرىدى. ئەمما مەن ئۈچۈن ئەڭ چوڭ مۆجىزە شۇكى ، مەن ئۇخلاشتىن ئازغىنە مىنۇت ئىچىدە ئۇخلاشقا باشلىدىم. مېنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىم ئاشتى. مېنىڭ ئىلگىرىكى تارقىلىشىم ، نېرۋا جىددىيلىكى ۋە ئاچچىقلىنىش غايىب بولدى.

كۈزدە مەن ئەرمېنىيەگە سەپەر قىلدىم ۋە «ماتېناداران» (قولىيازما ئامبىرى) دا ئىشلىدىم. تاغدا كۈندە يىگىرمە بەشتىن ئوتتۇز كىلومېتىر يول مېڭىپ ، ئاندىن ئويۇننى بىراقلا تەكرارلاشقا تولۇق تەييارلىق قىلىپ ئۆيگە قايتىش نېمىدېگەن خۇشاللىنارلىق ئىش. مەن ئەركىن ئىنسانغا ئايلاندىم ، تەبىئەت ئاخىرى ئۇنىڭ باغرىغا قوبۇل قىلدى. بۇ ھەقىقەتەن بىر چوڭ خۇشاللىق ، بۇنىڭ ئۈچۈن مەن يەنە بىر قېتىم چىن كۆڭلۈمدىن مىننەتدارلىقىمنى بىلدۈرىمەن.

موسكۋا ، -1965يىلى -8ئاينىڭ -16كۈنى. سالامەتلىكىم ماڭا داۋاملىق بېرىدۇ
رازى بولۇش ، بولۇپمۇ مېنىڭ ئورگانىزىم روھىي ۋە نېرۋا جىددىيلىكى (يۇقىرى قان بېسىم) نىڭ سىناقلىرىغا بەرداشلىق بەرگەنلىكى ، شۇنداقلا تاغ ساياھىتى جەريانىدا ساقلانغان خېلى كۆپ جىسمانىي ھارغىنلىقنى باشتىن كەچۈرگەنلىكى ئۈچۈن.

مەن خام يېيىشنىڭ ئىككىنچى يىلىنى پات يېقىندا تاماملايمەن. بۇنىڭدىن كېيىن خام يېيىشتىن چېكىنىشنى ئويلاپ يېتەلمەيمەن. مەن سىزگە قويغان سوئاللار پەقەت ئاقارتىش ئۈچۈن بولۇپ ، چوقۇم پەيدا قىلماسلىقى كېرەك

مېنىڭ كەلگۈسگە بولغان ئىشەنچىڭىز ئەڭ تۆۋەن. ھەممىدىن مۇھىمى ، مەن ئۈچۈن سوئالنىڭ فىزىكىلىق تەرەپلىرى ئەزەلدىن مۇستەھكەم ۋە تەۋرەنمەس مەنىۋى ئاساسلارغا قارىغاندا مۇھىم ئەمەس.

ئولگا كېرېنسكايا ، موسكۋانىڭ 3فرونزې.

***

مېنىڭ كىتابلىرىمنى سوۋېت ئىتتىپاقىدا ئاسان ئېرىشكىلى بولمىغاچقا ، ئۇ يەردىكى خام يېگۈچىلەر مېنىڭ نەشر بۇيۇملىرىمنىڭ خۇلاسىسىنى رۇسچىغا تەرجىمە قىلىپ ، كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىنى دوستلىرى ئارىسىدا تارقىتىدۇ.
نۇرغۇن كىشىلەر ئاندىن بۇ خۇلاسەنى بىر-بىرىدىن كۆچۈرىدۇ. تۆۋەندىكىسى موسكۋا رايونىدا ياشايدىغان روسىيەلىك ياشانغان خانىم يازغان ئۇزۇن خەتنىڭ بىر قىسمى:

جىمكى ، -1965يىل -25ئاپرېل.

مەن ئىپادىلىيەلمەيمەن ، توغرىسى ، مۇۋاپىق سۆز تاپالمايمەن
بۇنىڭ بىلەن سىزگە چەكسىز مىننەتدارلىقىمنى بىلدۈرىمەن. بۇ دۇنيادا ئىنسانىيەتنىڭ تېنى ۋە جېنىنى قۇتقۇزۇش ئۈچۈن قىلغان مۇقەددەس ئەمگىكىڭىزنى ، «RAW-EATING»نى تۆلەشكە يېتەرلىك مۇكاپات يوق. مەن سېنىڭ ئالدىڭدا ئەمەس ، بەلكى سېنىڭ ئالدىڭدا ئەمەس ، بەلكى ساغلاملىقتىن ئىبارەت بۇ قىممەتلىك رېتسېپنى ئېلىپ كەلگەن كىشىنىڭ ئالدىدا باش ئېگىمەن ، كىتابىڭدىن ئېلىنغان بىر نەچچە بۆلەكنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شەخسەن مەن سىزنىڭ كىتابىڭىزنى كۆرۈشكە نېسىپ بولالمىدىم. دوستۇم -سابىق ئوقۇتقۇچى -

ئۇلارنى بىۋاستە كىتابىڭىزدىن ئەمەس ، بەلكى ئۇنىڭ بىر دوستىنىڭ دەپتىرىدىن -سابىق ئوقۇتقۇچىدىن كۆچۈرگەن ئىدى ، ھازىر بۇ خانىم سىزنى بۇ قۇرلارنى يېزىۋاتىدۇ ، چۈنكى مېنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىم ناچار. مەن پەقەت بىرلا كۆز بىلەنلا كۆرەلەيمەن ، چوڭايتىدىغان ئەينەكنىڭ ياردىمىدە ، بولمىسا مەن سىزگە بالدۇرراق رەھمەت ئېيتىشىم كېرەك ئىدى.

مەن -2ئاينىڭ -15كۈنى مەشىقنى باشلىدىم ، شۇنىڭدىن باشلاپ مەن پىشۇرغان يېمەكلىكلەرنى ، ھەتتا نانىنمۇ ئىستېمال قىلمىدىم ... -1966يىلى -8ئاينىڭ -15كۈنى توقسان ياشقا كىرىمەن. مەن بارلىق دوستلىرىمدىنمۇ كۈچلۈك ، بۇ پاكىت بۇنى ئىسپاتلايدۇ. باشقىلارمۇ.

كارپوۋنا مارىيا ئىۋانوۋنا ، فېۋرالسكايا -12نومۇر ، خىمكا.

***

-1965 ، Sundsvallيىل -12ئاۋغۇست.

ھۆرمەتلىك خوۋاننىسيان ئەپەندى ،

مېنىڭ دادام دانىيالنىڭ يىرىۋاندىكى دوختۇرلىرى بولغان ئاچام ۋە ئۇنىڭ يولدىشى ماڭا خەت يېزىپ ، ئۇلارنىڭ سىزنىڭ تەۋسىيەلىرىڭىزدىن نۇرغۇن پايدىغا ئېرىشكەنلىكىنى ۋە مېنى ئوزۇقلۇق ۋە داۋالاش ئۇسۇلىڭىزنى قوللىنىشىڭىزنى قىزغىن ئىلھاملاندۇردى. شۇڭلاشقا ، مەن ئۆز نۆۋىتىدە يەنە «خام يېيىش» ناملىق ئەسىرىڭىزنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىنى ماڭا ئەۋەتىپ بېرەلەمسىز دەپ سوراپ بېقىشىم كېرەك ، بۇنىڭ ئۈچۈن سىزگە ئالدىن رەھمەت ئېيتىمەن.

مەن ئىستانبۇلدىن كەلگەن ئاياللار كېسەللىكلىرى دوختۇرى. يېقىنقى ئىككى يىلدا مەن بار شىۋىتسىيەنىڭ سۇندسۋالدىكى بىر دوختۇرخانىدا ئىشلەۋاتىمەن. مەن نۇرغۇن كىشىلەر ئاللىبۇرۇن نۇرغۇن پايدىغا ئېرىشكەن كىتابىڭىزنى ۋە كۆرسەتمىلىرىڭىزنى ئوقۇيمەن ، بۇ ناھايىتى قىزىقىش ۋە ئىپتىخارلىق بىلەن .«

دوكتور شابۇخ سەددىيان ، لەنسلاسارېت ، سۇندسۋال ، سۇدىي.

***

موسكۋا ، -1966يىلى -19نويابىر.

ھۆرمەتلىك ئاتېروف ئەپەندى ،

ئويلىرىڭىزنىڭ ئېنىقلىقى ۋە ئاددىيلىقىدىن ھەيرانمەن. بۇنداق ئاددىي بايقاشنى مۇشۇنداق ئاددىي ئۇسۇلدا ئىزاھلاش مۇمكىنمۇ؟ «ئەي ئىنسان! تەبىئەت سىزنى ۋە ھۆجەيرىلىرىڭىزنى خام يېمەكلىك بىلەن ياراتتى ۋە ئوزۇقلاندۇردى. شۇڭا سىز ئۇ ھۆجەيرىلەرنىڭ قۇرۇلمىسى ۋە ئىقتىدار پائالىيەتلىرى بىلەن تولۇق تونۇش بولمىسىڭىز ، ھەر خىل تەبئىي ، زەھەرلىك ماددىلار ئارقىلىق ئۇلارنىڭ خىزمىتىگە دەخلى قىلماڭ.

ئايالىم ئىككىمىز ئاسپىرانت ئوقۇغۇچى. مەن بىر فىزىكا ئالىمى ، ئۇ بىر دوختۇر.

بىز سىزنىڭ خىزمىتىڭىزگە قىزىقىمىز ...

MICHEAL MINASIAN.

***

جېرموك ، -1966يىلى -6مارت.

ئەي ئالىملار! سالام ، ئەي ئىنسانىيەت ئوقۇتقۇچىسى!

مەن جېرمۇك ساغلاملىق ئارامگاھىنىڭ دوختۇر ياردەمچىسى
ئەرمىنىيە. مەن كىتابىڭىزغا قايىل بولۇپ ، -1965يىلى -11ئاينىڭ -4كۈنىدىن باشلاپ خام يېيىش بىلەن شۇغۇللىنىۋاتىمەن.
مەن سىزنىڭ تەشۋىق قىلغان ئۇسۇل بىلەن ساقىيىدىغانلىقىمغا ئىشىنىمەن. -1947يىلدىن باشلاپ مەن رېماتىزم ، كۆپ
قۇتۇپلۇق ۋە تاجىسمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولدۇم. -1963يىلدىن باشلاپ بۆرەكنىڭ
ئېغىر دەرىجىدە ياللۇغلىنىشى سەۋەبىدىن سالامەتلىكىم تېخىمۇ ناچارلاشتى ، مەن تاۋۇز يېيىش ئارقىلىق پەقەت قىسمەن
قۇتقۇزۇشقا ئېرىشتىم.

خام يېيىشنىڭ ئالتىنچى كۈنىدىن باشلاپ بوغۇملىرىمدا قاتتىق ئاغرىق ھېس قىلدىم ، ئەمما ئۇلار كېيىن توختاپ
قالدى ... خام يېيىشكە بولغان ئىنكاس جەريانىدا مەن بۇرۇن بوغۇم ياللۇغىنىڭ ھەر قېتىملىق ھۇجۇمىغا ھەمراھ بولغان
بوغۇملارنىڭ ئىششىقىنى ھېس قىلمىدىم. شۇنداقلا بۆرەكنىڭ ئەھۋالى ئېغىرلاشقاندا ئۇلارنىڭ تاشقى قىياپىتىنى پەيدا
قىلىدىغان قىزىتما ۋە تامچە چۈشكۈنلۈك كېسىلىگە گىرىپتار بولمىدىم. ھازىر مەن ھەقىقەتەن ساغلام ئۇيقۇدىن
ھۇزۇرلىنىمەن ، تومۇر سوقۇشىم 140-120دىن -90گە چۈشۈپ قالدى.

مىنۇتىغا 100قېتىم ئۇرۇش (جىددىيلىشىش شارائىتىدا). يۈرىكىمدىكى كېچىدىكى ئاغرىقلار ، بېشىمدىكى دانىخورەك ،
پۇتۇمدىكى تەرلەر توگىدى. مەن ئاللىقاچان بەش كىلوگىرام ئورۇقلىدىم ، رېماتىزم ئاغرىقلىرىم يوقالدى. ئۆزۈمنى خېلى
ياخشى ھېس قىلدىم ، كۈچۈممۇ ئۈزلۈكسىز ئېشىۋاتىدۇ.

ئايالىم ۋە ئالتە ياشلىق ئوغلۇممۇ خام يېيىۋاتىدۇ. مەن ئۈچىنچى ئوغلۇمنى -ھازىر بىر ئايلىق بولغان قىزنىڭىزنى
ئاناختىنى بېقىپ چوڭ قىلغاندەك تەربىيىلەيمەن .

قەدىرلىك ئوقۇتقۇچىم ، مەن دوختۇرنىڭ ياردەمچىسى بولۇپ ئىشلەۋاتىمەن
ئون سەككىز ياش ، ھازىر ئوتتۇز يەتتە ياش ۋاقتىمدا مەن پېداگوگىكا ئىنستىتۇتىدا خەت-ئالاقە كۇرسىنى تاماملىماقچى.
شۇنداقتىمۇ مەن كىتابىڭىزدا ئاخىرى بىر قانچە كىشىنىڭ جاۋابىنى تاپتىم

ئۇزۇندىن بۇيان مېنى قىيىنغان مەسىلىلەر -باشقا يەردىن تاپالمىغان جاۋابلار. «بۇ مەسىلىلەرنىڭ بىرى ، بوۋاقلار تۇغۇلغان كۈندىن باشلاپلا باشقا ھايۋانلارنىڭ بالىلىرىدەك ماڭالمايدۇ ، مەن ھازىر بۇنىڭ سەۋەبى ۋە بالىلاردىكى باشقا نۇرغۇن فىزئولوگىيىلىك كەمتۈكلۈكلەرنىڭ سەۋەبىنى پىشۇرغانلاردىن ئىزدەشكە ئىشىنىمەن. ئۇلارنىڭ ئاتا-ئانىسى ۋە ئەجدادلىرى ئىستېمال قىلغان يېمەكلىك. مېنىڭچە ئۈچ-تۆت ئەۋلاد خام يېگۈچىلەردىن كېيىن بۇ كەمتۈكلۈكلەرنىڭ ھەممىسى تۈگىتىلىدۇ.

ئەرمېنىيە جېرمۇك ، دوكتور ۋاچاگان گاسپارىيان.

***

چوڭ سىڭلىم يەرېۋاندا تۇرىدۇ. مەن دائىم ئۇنىڭ چوڭ پوسۇلكىلارنى ئەۋەتىمەن
ئۇ ئېغىر كېسەللەر ياكى خام يېگۈچىلەرگە قايىل بولغانلارغا سوۋغا قىلغان كىتابلارنىڭ. بۇ يەردە ئۇنىڭ نۇرغۇن خەتلىرىدىن بىر قانچە ئۈزۈندىلەر بار:

«قەدىرلىك ئارشاۋىر ، بۇ خەتنىڭ سىزگە نۇرغۇن خۇشاللىق ئاتا قىلىدىغانلىقىنى بىلىمەن. يېمەكلىك يېرېۋان ۋە باشقا ئۆلكىلەردە تېز ئىلگىرىلىمەكتە. ھېچكىم سايرىماي ياكى مېنى يوقلىماي بىر كۈنمۇ ئۆتمەيدۇ. ئۇلار مەسلىھەت سوراش ياكى كىتاب سوراش ئۈچۈن كېلىدۇ. كىتابلىرىڭىزنى ھەقىقىي ئېھتىياجلىق كىشىلەرگە سۇندۇم. كىتابقا چەكسىز ئېھتىياج بار ، ئۇ قولدىن-قولغا ئۆتۈپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا چېچىلىپ كېتىدۇ. سورىغانلارنىڭ ھەممىسىگە ھەقسىز كىتاب ئەۋەتىش ئادىتىڭىزدىن بەك ئەنسىرەيمەن. بۇنداق ئېزىش چىقىمىنى قانداق كۆتۈرەلەيسىز؟

قانچىلىك بىمارنىڭ خام يېيىش ئارقىلىق ساقىيىپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلالمايسىز ، ئۇلار سىزگە ھەقىقىي رەھمەت ئېيتىدۇ. بۇ يەردىكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسى سىزگە ئوخشاش ئىنسانپەرۋەرلىك.
بەزىلەر يۈتۈپ كەتكەن سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرسىلا ، ئۇ كېسەل تۇغقانلىرىنى داۋالاش ۋەزىپىسىنى ئۈستىگە ئالىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بەش-ئالتە كىشى ئېغىر قالايمىقانچىلىقتىن ئەسلىگە كېلىدۇ. ئاندىن ئۇلار مېنىڭ يېنىمغا كېلىپ ، كەچۈرمىشلىرىنى بايان قىلىدۇ.
بىر قەدەممۇ ماڭالمايدىغان كىشىلەر ھازىر نەچچە ئون كىلومېتىر يول يۈرەلەيدۇ.

ئاشۇ بىمارلارنىڭ بىرى قول ئىششىقىغا گىرىپتار بولغان
پۇتى يىگىرمە يىل ، ئېغىرلىقى 115كىلوگىرامدىن كەم بولمايدۇ.
خام يېيىش يېمەكلىكنى قوللانغاندىن كېيىن ، ئۇ 20كۈندە 10كىلوگىرام ئورۇقلىدى. ئۇنىڭ ئوغلى: «ئىلگىرى قول-پۇتلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدىغان دادام ھازىر بالىدەك ماڭىدۇ» دېدى. ئۇلار سىزگە ۋە ئاناھىتقا توختىماي بەخت تىلەيدۇ.
يەنە بىر بىمار ئۇنىڭ ئاۋازىنى پۈتۈنلەي دېگۈدەك يوقىتىپ ، ئاۋاز ئاككوردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشىغا گىرىپتار بولغان. ئۇ ھازىر بىر يېرىم ئاي خام يېيىشتىن كېيىن سالامەتلىكىنى پۈتۈنلەي ئەسلىگە كەلتۈردى.

يەنە كېلىپ ، 28ياشلىق بىر ياش بۆرەكنى تولۇقلاپ ، پۈتۈن بەدىنىنىڭ ئومۇمىي تامچىسى بىلەن بىللە بولغان. ئۇنىڭ ئەھۋالى ئىنتايىن ئېغىر بولغاچقا ، ئۇنىڭغا بولغان بارلىق ئۈمىد تاشلىۋېتىلگەن ، ئەمما ئۇ ھازىر خام يېگەنلىكتىن خېلى ياخشى. بۇنىڭغا ئوخشاش نۇرغۇن ئەھۋاللار بار ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى يېزىش مۇمكىن ئەمەس. ئۇلارنىڭ مۆلچەرىگە قارىغاندا ، يېرىېۋاندىلا ھازىر 2500خام يېمەكلىك يەيدىغان ئادەم بار ، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۇزۇندىن بۇيان ئېغىر كېسەللىگە گىرىپتار بولغان ، ئەمما ھازىر مۇكەممەل ساغلاملىقتىن بەھرىمەن بولۇۋاتىدۇ. كىشىلەر يۈرەك كېسەللىكلىرى ، تۇز قېتىشىش ، يۇقىرى قان بېسىم ، ئاشقازان يارىسى ، بۆرەك ياللۇغى ، جىگەر ۋە ئۆت خالتىسى ، كالتىسيي ۋە باشقا نۇرغۇن ئېغىر كېسەللىكلەردىن ساقىيىدۇ.

مەن ئۆزۈم بەك كېسەل ئىدىم. مەن قۇلاق تۈۋىدە يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ ، جىگەر ياللۇغىغا گىرىپتار بولدۇم. بۇرۇنغا كۈندە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم قان ئېقىۋاتاتتى ، ئۆزۈمنى ئاجىز ھېس قىلدىم ۋە قاتتىق ئۇخلىدىم. يۈرىكىم شۇنداق ناچار ھالەتتە ئىدى ، ھەر كۈنى كەچتە كۈندۈزنى قايتا كۆرۈش كېرەكمۇ دەپ ئويلايتتىم. ئەمما ھازىر بەك تېز ئۇخلايمەن ، ئۆيدىكىلەرنىڭ ئەتىگەندە خىزمەتكە چىققانلىقىنى ئاڭلىمايمەن. دەرۋەقە ، ئۇلار مەن چوقۇم كېسەل بولۇپ قالىمەن دەپ ئويلاپ بەك كېچىكىپ كەتسەم بەزىدە تەشۋىش ھېس قىلىدۇ. مەن خېلى ئورۇقلىدىم ، ھەرقانچە ماڭساممۇ ھارغىنلىق ھېس قىلمايمەن -ھەممەيلەننى ھەيران قالدۇردى.

خام يېگۈچىلەر ئۆز-ئارا دوستانە مۇناسىۋەت ئورنىتىدۇ. بىر كۈنى كەچتە مېنى كولوزىيەلىكلەرنىڭ ئۆيىگە تەكلىپ قىلدى. .

دوختۇرخانا ، ئۇ خام يېيىشكە ئۆزگەردى ۋە كېسەللىكىدىن پۈتۈنلەي ئەسلىگە كەلدى. ئۇنىڭ ئايالىنىڭ زەمبۇرۇغدىن
يۇقۇملىنىشى (blastomycosis)بار. تۆت ئاي خام يەپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭ تىرنىقى ئۆسۈشكە باشلىدى
ۋە يۆتەل يوقىدى. ئۇلارنىڭ قىزى توي قىلدى ، ھامىلدارلىقنى خام يېيىشتىن ئۆتكۈزدى ۋە بالىسىنى قان
ئىزلىرىسىز تۇغدى ، ئۇ ھازىر بالىسىنى خام ئوزۇقلۇق بىلەن بېقىۋاتىدۇ.)

ئۆزىدىن باشقا ، ئوتتۇز ئىككى تولۇق خام يېگۈچىلەر بار ئىدى
تۆت كىشىلىك ئائىلە. سۆزلەر مەندىن كەلگەن قارشى ئېلىشنى تەسۋىرلەپ بېرەلمەيدۇ. ئۇلار ئەڭ چىرايلىق ۋە
ھەشەمەتلىك ئۇستەل تەييارلىغان بولۇپ ، ئىشتىھاسى تۇتۇلغان خام سالاتلار قاچىلانغان ، بەش ياكى ئالتە خىل
ئىنتايىن مەززىلىك خام تارتما بولۇپ ، ئۇلارنىڭ بىرىگە ئاناخىت دەپ ئىسىم قويغان ، ھىندىستان
كۆممىقوناقلىرىنىڭ سۇغا چىلانغان قۇرۇق مېۋىلەر بىلەن بېزەلگەن ئالاھىدە «پىلاۋ» ، ھەر خىل يېڭى مېۋە ۋە
قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر. ئاخىرىدا ئۇلار ئارىلاشتۇرۇلغان بۇغداي ، سۇلۇ ، ياڭاق ، قۇرۇق ئۈزۈمدىن مەززىلىك
تاماق ئەكىلىپ بەردى.

مېھمانلارنىڭ ھەممىسى دوختۇر ، سەنئەتكار ، مۇزىكانت ۋە لېكتور ئىدى. ئۇلار
بىر نەچچە نۇتۇق سۆزلىدى. ئاخىرىدا ئۇنىڭ كولوزىيان ئەپەندى بىلەن توي قىلغانلىقىنىڭ 30يىللىقى
ئىكەنلىكى ئوتتۇرىغا چىقتى.

خېلى كۆپ دوختۇرلار خام يېيىشكە ئايلاندى. ياش دوختۇر ۋە ئۇنىڭ ئايالىمۇ دوختۇر بولۇپ ، مېنى
جېرمۇكتىكى ساغلاملىق ئارامگاھىدىن كۆرگىلى كەلدى. ئۇلار ماڭا كۆنىگە قىرىقتىن ئەللىك بىمار بارلىقىنى ئېيتتى ،
ئۇلارنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ كىتابىڭىزغا موھتاج. ئۇلار ماڭا كىتابلىرىڭىزغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ مىڭغا يېتىشى
مۇمكىنلىكىگە كاپالەت بەردى. سىپىتاكتىكى دوختۇر خولېرا توغرىسىدا نۇتۇق سۆزلىگەن بولۇپ ، ئاخىرىدا ئۇ خام
يېيىش توغرىسىدا سۆزلىگەن ۋە تاماشىبىنلىرىغا كىتابىڭىزنىڭ بىر نۇسخىسىنى ئېلىشنى ۋە ئەستايىدىللىق بىلەن
ئوقۇغاندىن كېيىن ، تەۋسىيەلىرىنى ئەمەلىيەتتە كۆرسىتىشكە نەسىھەت قىلغان.

ئاتمىش تۆت كىشىلىك ھۆرمەتلىك دوختۇر كىروۋاكاندىن يېنىمغا كەلدى. ئۇ ماڭا ئۆزىنىڭ ئېغىر كېسەل
ئىكەنلىكىنى ، ئەمما ئايالى بىلەن بىرلىكتە بىر يىل ئىلگىرى خام يېيىشنى قوللانغانلىقىنى ، نەتىجىدە سالامەتلىكىنىڭ
ئەسلىگە كەلگەنلىكىنى ئېيتتى. ئۇ يەنە ماڭا يېرېۋان تېببىي ئىنستىتۇتى ئوزۇقلۇق تازىلىق بۆلۈمىنىڭ مۇدىرى ،
دوكتور ئا.

ھاروتيۇنيان ، *كىروۋاكاندا دوختۇرلار ، بىمارلار ۋە ئەڭ مۇھىمى خام يېگۈچىلەرنىڭ ھۇزۇرىدا دەرس سۆزلىگەن.
دەرس ئاخىرلاشقاندا ،

خام يېيىش مەسلىسى مۇزاكىرە ئېلىپ كەلدى. نەچچە ئاي دوختۇرخانىدا يېتىپ ھېچقانداق نەتىجىگە ئېرىشەلمەي ، ھازىر خام يېيىش ئارقىلىق ساقىيىپ كەتكەن بىر تونۇشۇم خام يېگۈچىلەر ئۆزلىرىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى دوختۇرخانىنىڭ خاتىرىسىنى تەكشۈرۈپ ، مۇۋاپىق سىپلىشتۇرۇشنى تەلەپ قىلدى. ئۇلار يەنە سۆزلىگۈچىنىڭ نېمە ئۈچۈن مۇناسىۋەتلىك پاكىتلارنى تەكشۈرمەي تۇرۇپ خام يېيىشنى ئاشكارا تەنقىد قىلغانلىقىنى بىلىشنى ئارزۇ قىلغان. خام يېگۈچىلەردىن بىرى ئورنىدىن تۇرۇپ كىرىۋاكان دوختۇرىدىن ئۇنى تونۇغان-تونۇمىغانلىقىنى سورىدى. سەلبىي جاۋابنى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن ، ئۇ سۆزىنى داۋاملاشتۇرۇپ مۇنداق دېدى: «مەن بىمارنى سىز ئۈمىدسىز دەپ قارىغان ، دوختۇرخانىدىن چىقىپ ئۆيدە قازا قىلغان بىمار. بۈگۈن ، خام يېگەنلىكىم ئۈچۈن ، سالامەتلىكىم مۇكەممەل .«دوختۇر گاڭگىراپ تۇرۇپ قالدى .«

سىرانوش باباخانيان ، 33پوشكىنى ، ئېرېۋان.

*بۇ كىشى (Harootiunian)ئىلگىرى aغا ماقالە قىستۇرغان گېزىت «كوممۇنىست» دەپ ئاتالغان !! يېرېۋاندا نەشر قىلىنغان -1964)يىل ، No. ، (17Iئۇنىڭدا خام يېيىشنىڭ پايدىسىنى پۈتۈنلەي ئىنكار قىلماي! ئۇ ئىشلىتىشنى پەقەت بەزى كېسەللىكلەرنىڭ چەكلىك ئەھۋاللىرى بىلەنلا چەكلىگەن ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇ زىيانلىق ھايۋان ئاقسىلى ۋە سۈنئىي ۋىتامىنلارنى مەپتۇن قىلغان. ئاخىرىدا ئۇ ئوقۇرمەنلىرىنى دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىسىز تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىككە ئاگاھلاندۇردى. بۇ قاراشلارغا مەن ئەرمېنىيە ئەسرىمدە «خام يېيىش يوللىرىنى بويلاپ» ناملىق ئەسەردە ئالىيبۇرۇن قايىل قىلارلىق جاۋاب بەردىم.

***

بۇ خانىم داڭلىق ئەرمېنىيە ناخشىچىسى (Ofelia)نىڭ قېينانىسى ھامباردزۇميان) ، ماڭا ھازىرغىچە ئون ئۈچ خەت يازغان ناھايىتى ئەقىللىق خانىم ، مەن ئۇلارنىڭ بەزىلىرىنى تۆۋەندىكىدەك تىلغا ئالىمەن:

-1966يىلى -20نويابىر:

ھۆرمەتلىك خوۋاننىسيان ئەپەندى ،

«ئىككى ئايغا يېقىن ۋاقىت ئىلگىرى ، مەن سىزگە بىر كۆن ئارىيەتكە بېرىلگەن خام يېيىش كىتابىڭىزنى شۇنداق ھاياجان ، قىزغىنلىق ۋە تەم ، سۆزگە سۆز قىلىپ ، قەلەم تەسۋىرلەشكە ئامالسىز ۋە ئوقۇيالمىدىم. ئىلگىرى ، مەن قارىغۇ بولۇپ قالدىم

ئۇزۇن يىللار يۈزۈمگە يالغان تەننىڭ بەلگىسى چاپلانغان ھالدا ئۆلۈمگە قاراپ ئالدىراش. ئەمما ئۇ خام يېگەندە بالدۇر غايىب بولدى.

مەن ئۇستاز كىتابىڭىزنى تېخى ئوقۇپ بولالمىدىم ، ئۇ ۋاقىتتا مەندىن ئايرىلمىغان بارلىق پىشۇرۇلغان يېمەكلىك ۋە دورا بوتۇلكىسى ۋە كاپسۇلنى ئەخلەت ساندۇقىغا ئەۋەتتىم. بۇ مېنىڭ سوۋغاتنى قوبۇل قىلىپ ، خام گۆشسىز بولۇشنى قارار قىلغىنىمدا ، ئۇ مېنىڭ 61ياشقا كىرگەن تۇغۇلغان كۈنۈم ئىدى. مەن بۇ كۈننى ھەرگىز ئۇنتۇپ قالمايمەن. مېنىڭ بۇزۇلغان بەدىنىمدە قانداق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بولغانلىقىنى ناھايىتى ياخشى پەرەز قىلالايسىز. ئۆتكەن يىللاردا ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ بېسىمى ئاستىدا ، مەن قىيىنچىلىقتا قالدىم. بولۇپمۇ بوغۇپ تۇرىدىغان تۆت كېۋەز كېسىلى ۋە چىدىغۇسىز بوغۇم ياللۇغى مەندىن ئۇيقۇنى ئوغرىلاپ كەتتى. كېسەللىكلەرنىڭ رەھىمسىز كونتروللۇقىدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن ، مەن ئاكتىپ ، كۈچلۈك ۋە قەيسەر ئادەم بولۇپ ، كۆن بويى بۇغا ئوخشاش يۈگۈردۈم. مىننەتدارلىقىمنى بىلدۈرىدىغان سۆز تاپالمىدىم ئەي تالانت ئىگىسى ، قەدىرلىك دوستۇم ...

ئۇنىڭ ئەڭ ئاخىرقى پەخىرلىنىدىغان يىراق دوستىنىڭ سالىمىنى قوبۇل قىلىڭ

ئىسمى سىزنىڭكى بىلەن ئوخشاش .(Ter Hovannessian)ھازىر كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە زەھەرلىك ماددىلارنى قانداق سالغانلىقىغا چىدىمايمەن؟ نادانلىقنىڭ نەتىجىسىدە ، يېقىنلىرىمنى ئۆيۈمگە تەكلىپ قىلىپ ، ئۇلارغا ئۆز قولۇم بىلەن پىشۇرغان نەرسىلەرنى بەرگەنلىكىم ئېسىمدە قالغاندا ئازابلىنىمەن.

خام يېيىشتىن بۇرۇن يۈرىكىم سوقۇش ماڭا سەكتە توغرىسىدا ئۇچۇر بەردى ، بۇ مېنىڭچە يېقىملىق ۋە ئاسان ئۆلۈم دەپ قارالدى ، ئەمما ھازىر مەن ئۆز كۆزۈم بىلەن ئوقۇشنى ، ئۆز قولۇم بىلەن ئاكامنىڭ ئىسمىنىڭ بارلىقىنى ئاڭلاشنى خالايمەن پۈتۈن دۇنيانىڭ تىللىرى. خىزمىتىڭىز دانا ، پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر چوقۇم ئاغدۇرۇلۇشى كېرەك ، غەلىبە سىزگە كېلىدۇ.

"

-1967يىل -8ئاينىڭ -2كۈنى:

«ھازىر پۈتۈنلەي ساغلام ۋە گۈللەنگەن ، ھەقىقىي ئادەمگە ئوخشاش مەن ئەۋەتىمەن

سىز مېنىڭ ئۈچىنچى خېتىم. قەلبىمنىڭ ھېسسىياتى بەك كۆپ ، ئۇلارنى قەغەزگە يازالمايمەن. مەن ھازىرقى سالامەتلىكىمگە ساڭا قەرزدار ئى ئىنسانلارنى قۇتۇلدۇرغۇچى ئەي قەدىرلىك قېرىندىشىم ، سېنى ئاكام دېسەم بولامدۇ؟

ئالدىنقى ئىككى خېتىم ئۈچۈن سىزدىن جاۋاب ئالالمىغاندا ، چوڭ كىتابىڭىزنى دوستلىرىمدىن ئارىيەتكە ئېلىپ ، ھەممىسىنى ئۈچ قېلىن دەپتەرگە كۆچۈردۈم. ھازىر بۇ نۇسخا قول ئالماشتۇرماقتا. كېيىن ، سىزنىڭ كىتاب ۋە خەت ئەۋەتكەنلىكىڭىزنى بىلدىم ، ئەمما ئۇلار ماڭا يەتمىدى.

بۇ يەردە خام گۆشسىزلىككە ئىشىنىدىغانلارنىڭ سانى كۈندىن-كۈنگە كۆپىيىۋاتىدۇ

كۆن ئۇلارنىڭ ئارىسىدا دوختۇرلارمۇ بار. ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى مېنىڭ يېنىمغا كېلىدۇ

بەزى سوئاللار ، مەن خام يېمەكلىكنى تەشۋىق قىلىمەن. مەن تورت ، ھالۋا ، سالات ۋە خام دولما ياساپ كىشىلەرگە كۆرسىتىمەن ، ئۇلارنىڭ كۆرسەتمىسىنى بېسىپ ، كىشىلەر ئارىسىدا تارقىتىمەن ، تورتلارغا قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن ئىسمىڭىزنى يازىمەن. مەن بۇ تورتتىن بىرنى سىڭلىڭىزغا سېتىۋالدىم. ئۇ يىغلاپ تۇرۇپ مېنى قۇچاقلىدى ۋە: «بۇگۈندىن باشلاپ بىز ئىككى ئاچا-سىڭىل ، ئۆيۈمنىڭ ئىشىكى سىزگە ھەر ۋاقىت ئوچۇق» دېدى. ئۇ ماڭا كىتابىڭىزنىڭ ئىككىنچى تومىنى بەردى.

مەن دائىم سىڭلىڭىز بىلەن كۆرۈشىمەن ، خەتلىرىڭىزنى ۋە ھۆججەتلىرىڭىزنى ئوقۇۋېمەن
سۆرەتلەر ، مەن ئىككى بالىڭىزنىڭ يېمەكلىكلەرنى «مۇستەھكەملەش» ۋە «ئۇنۇملۇك» دورىلار بىلەن ئىسراپ بولۇپ كەتكەن سۆرەتلىرىگە ناھايىتى كۆيۈمچانلىق بىلەن قارىدىم ئۇلار قۇربانلىق قىلىندى ، ئەمما بۈگۈنكى كۈندە مىڭلىغان كىشىلەر مەلۇم ئۆلۈمدىن قۇتۇلۇپ ، ئۇلارنىڭ خاتىرىسىگە سالام يوللايدۇ. ئىلگىرى ئۇلۇغ تالانت ئىگىلىرى بۇ خىل يېمەكلىك ۋە دورىلار سەۋەبىدىن خىزمىتىنى تۈگىتىپ يوقىلىپ كەتتى ... ۋە پەقەت سىز بۇ سىرنى ئاشكارىلىدىڭىز. بۇ پاكىتلارنى رەت قىلىشقا جۈرئەت قىلالايدىغان تىل گاچا بولسۇن.

ئەمدى ئۆزۈم ھەققىدە ئازراق سۆزلەپ بېرەي. مېنىڭچە بۇ قىزىقارلىق بولىدۇ
چۈنكى مەن خام يېيىشنى باشلاشتىن بۇرۇن مېنىڭ قانداق ئىكەنلىكىمنى ۋە ھازىرقى ھالىتىمنى بىلىشىڭىز ئۈچۈن.
دۈمبىمنىڭ ئوڭ تەرىپىدە قاتتىق ئاغرىغاندا مەن ئون يەتتە ياشتا ئىدىم. دوختۇرلار بۇنىڭ سەۋەبىنى چۈشىنەلمىدى ، پەقەت مېنى دورا ۋە ئۇۋۇلاشتىن بىئارام قىلدى. ئالتە يىلدىن كېيىن ، ئاخىرى دوختۇرخانىغا ئېلىپ بېرىلىپ قازا قىلدىم.
مېنىڭ ئوڭ بۆرىكىمنىڭ تاش ۋە يىرىڭ بىلەن تولغانلىقى چىقتى. بۆرىكىمنى ئوپېراتسىيە قىلغان پروفېسسور زىيالىي ئادەم بولۇپ ، ئەگەر ئۇ ھايات بولسا ، سىزنىڭ بايقاشلىرىڭىزغا ئىككى قولىڭىز بىلەن ئىمزا قويغان بولاتتى. ئۇ ماڭا دوختۇرلارنىڭ ئۇۋۇلاش ۋە زىيانلىق دورىلار سەۋەبىدىن بۆرىكىڭىزنىڭ يىرىمىنى يەپ كۆلگىنىنى ئېيتتى. ئۇ ماڭا گۆش ، تۇخۇم ، ئاچچىقسۇ ، مىنېرال سۇ ۋە تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى مەڭگۈ يېيىشنى ئۇنتۇپ ، كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىشكە بۇيرۇدى.

مەن بۇ بۇيرۇقنا ئىككى-ئۈچ يىل ئەمەل قىلدىم ، ئۆزۈمنى ياخشىراق ھېس قىلغانىدا ، ھەممىنى يېيىشكە باشلىدىم.
ئاستا-ئاستا ئىشتىھايىم ئېشىپ ، ئېغىرلىقىم كۈندىن-كۈنگە ئاشتى. باشقىلارغا ئوخشاش مەن بۇنى ساغلاملىقنىڭ ئالامىتى دەپ ئويلىدىم ، ئەمما ئۇ ئەكسىچە بولۇپ چىقتى. ئالدى بىلەن قاتتىق باش ئاغرىش باشلاندى ، ئاندىن پۇتلىرىم ئىششىپ كەتتى ، قىرىق تۆت ياشتا سۇنئىي چىشلارنىڭ ئورنىنى تەبىئىي چىش ئالماشتۇردى. مېنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىم سەكسەن ئىككى كىلوگىرامغا يەتتى. نەپەس سىقىلىش ، ئاستا خاراكتېرلىك يۆتەل ، يۈرەك سېلىش ۋە قورساق قورسقى مېنى ئورىۋالدى. كېيىن ، بىر غوجايىن پەيدا بولدى

بويىنمنى قاتتىق تۇخۇمدەك ئورىۋالدىم. دوختۇرلار ئوپېراتسىيە قىلماقچى بولدى ، ئەمما مەن رەت قىلدىم. ئاندىن كېيىن ، داس بوشلۇقى ، ئارتېرىيە قېتىشىش ، قان بېسىم ، گېمروي ، بوغۇم قاتارلىقلار پۈتۈن بەدىنىمنى ئاجىزلاپ ، ماگالمىدىم.

مېنىڭ ھۇجرام يېمەكلىكلىرىمنىڭ يېرىمىنى تەشكىل قىلىدىغان ئاسپىرىن تابلېتكىسى ، ئېھرام ، ۋالوكاردىن ، مىلوكاردىن ، ئانالگىن ، بېلوئىد ، كاپودىياز ۋە باشقا زەھەرلىك دورىلارغا ئوخشايتتى. مەن دوختۇرلاردىن ئۈمىدسىزلەندىم ، ھەممەيلەن بۇ كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ياش بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ئېيتقاچقا ، ھاياتىمنىڭ ئاخىرى كەلدى دەپ ئويلىدىم. مەن بۇ دۇنيادىن زېرىكتىم ، ئاددىي سەكتىنىڭ بۇ خورلۇقلارنى ئاخىرلاشتۇرۇشىنىلا ئارزۇ قىلاتتىم. بىر مۆجىزە پەيدا بولۇپ مېنى بۇ قاباھەتلىك چۈشتىن قۇتۇلدۇردى دەپ ئويلاپمۇ باقمىغانىدىم. ئەمما بۇ قوشۇلدى. ھازىر ئون يەتتە كىلو شەيتان يوقىتىلدى (خەت يازغۇچى ئۆزىنىڭ ئەسلى بەدىنىنىڭ بۇ خام يېيىش مەزگىلىدە ئون يەتتە كىلو يېگى ۋە ساغلام ھۈجەيرە توپلىغانلىقىنى ئۇنتۇپ قالدى ، يەنى شەيتان ئون يەتتە كىلو ئەمەس ، بەلكى ئوتتۇز تۆت كىلوگىرام ، ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ بولۇشى مۇمكىن) مەن شەھەرنىڭ بىر چېتىدىن شەھەرنىڭ ئۇ چېتىگە پىيادە مېڭىپ ، ھەقىقىي ئېغىرلىقى ئاتمىش تۆت كىلوگرام كېلىدۇ ۋە ئېغىر يۈك-تاقلار بىلەن كونياك زاۋۇتىنىڭ 132 قەدەمگە چىقىپ ئۇ يەردىكى شىپاخانىدا تۇرۇۋاتقان سىڭلىمنىڭ قىزىغا ۋە ئىشچىلار سەۋەبىدىن. ئۇ يەردىكى دوختۇرلار مېنىڭ ئىلگىرىكى ئەھۋالىمنى تولۇق بىلىدۇ ، ئۇلار ھەيران قالدى.

بولۇپمۇ ئۇلار مېنىڭ قان بېسىمىمنى ئېلىپ ، ئون توققۇزنىڭ ئورنىغا ئون ئۈچنى كۆرگەندە. بۇ ئۇلارنىڭ كۆز قارىشىنى ئۆزگەرتىدۇ ۋە ئەمەلىيەتتە ھەقىقەت غەلىبە قىلىدۇ. مەن ئۆيۈمدە مەززىلىك خام گۆشسىز يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ ئۇلارغا ئېلىپ بېرىمەن ، ئۇلار يەيدۇ ، مەن دەيمەن: «خوۋانىسيان كىتابلىرىنى پۈتۈن دۇنياغا ھەقسىز ئەۋەتىدۇ ، مەنمۇ خام يېمەكلىك بىلەن كىشلەرگە مۇئامىلە قىلىمەن ، خالىغانچە يەيمەن».
مەن بۇ بەخت ئىچىدە ياشاۋاتقىنىمغا ئون ئاي بولدى ...

زەھەر تاشلاتقۇچۇم ھەققىدە بىر نەچچە سۆز دېمەكچى. كېسەللىكلىرىمنىڭ ئازابى بەك كۈچلۈك بولۇپ ، زەھەر تازىلاشنىڭ تۇنجى ئىنكاسىنى ھېس قىلمىدىم ، پەقەت قانچە كۆپ يېسەم ، شۇنچە تويالمىدىم. بەدىنىمنىڭ سول تەرىپىدە قىزىل داغ پەيدا بولدى ، بۇمۇ ئازابلىق ، ئەمما ئۇزۇن ئۆتمەي ھەل بولدى. تېرىلىرىم بەزى جايلاردا قۇرۇپ كەتتى ، قىچىشتى ، دانىخورەك چىقىپ كەتتى. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى بەزىدە ئوچۇق قىزىل ، بەزىدە ئاق ۋە قېلىن ئىدى ، ئەمما ھازىر ئۇ سۇدەك سۈزۈك. مەندە بىر نەچچە ئېغىر باش ئاغرىقى بولۇپ ، ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ كەتتى. خام يېمەكلىكنىڭ بىرىنچى كۈنىدىن باشلاپ ، بۇ دۇنيادا دورا بارلىقىنى ئۇنتۇپ قالدىم. مەن بۇنىڭغا ئىشەنمەيمەن

مېنىڭ ئاق چاچلىرىم ھازىر كۆلرەڭگە ئۆزگىرىپ ، ئەسلى رەڭگىگە قايتتى .«

-12نومۇرلۇق خەت -1971 -يىل -5ئاينىڭ -7كۈنى

«مېنىڭ نۇرغۇن خەۋەرلىرىم بار ، نەدىن باشلاشنى ، نەدىن ئاخىرلىششىنى بىلمەيمەن. بىر كۈنى دوختۇرخانىغا بېرىپ بىر قىسىم مەمۇرىي خىزمەتلەرنى ئېلىپ باردىم ، بىر ئايال دوختۇرنىڭ كىتابىڭىزنى قولىغا ئېلىپ ، ئەتراپىغا باشقا بىر قانچە دوختۇرلارنى يىغىۋالغانلىقىنى كۆردۈم. ھەممە ئىنىسسىنىڭ خام گۆشسىزلىك ئارقىلىق ئېغىر بۆرەك كېسەللىكىدىن قانداق قۇتۇلغانلىقىنى قىزغىنلىق بىلەن چۈشەندۈردى.
ئاندىن ئۇ: «ئوفېلىيا ھامبارسۇمياننىڭ قېينانىسىنىڭ خېتىمۇ بۇ كىتابتا» دېدى. مېنى تونۇيمەن. مەن كىتابقا قاردىم ۋە ئۇنىڭ مەن ئىمزا قويغان ۋە كىشلەرگە بەرگەن شۇ كىتابنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسى ئىكەنلىكىنى كۆردۈم. كىتابىڭىز ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدىغان بولغاچقا ، كۆپەيتىلگەن نۇسخىسى كۆپەيتىلىدۇ ، بۇنداق بولغاندا تېخىمۇ كۆپ كىشلەر ئىشلىتەلەيدۇ. دوختۇر مېنى تونۇدى ، ئۇ مەندىن بىر كۈنى بىمارنى كۆرگىلى بېرىشنى تەلەپ قىلدى ، مەن بىز تۈزگەن كۈنى باردىم.

ئوزونىيان ئىسىملىك سابىق بىمار ، ھازىر پۈتۈنلەي ساغلام ، ھەششەمەتلىك يىغىلىش تەشكىللىگەن ئۇ مال دوختۇرى ، ئايالى دوختۇر ، ئىنىسى ئۇنىۋېرسىتېتنىڭ پروفېسسورى ، ئايالىمۇ دوختۇر ، بىر قانچە ژۇرنالىست ۋە بىر قىسىم يېڭى خام يېگۈچىلەر بىر يەرگە جەم بولدى. كىروۋاكانلىق دوكتور ئاباجيەن بىر نەچچە يېڭى خام يېگەن ئەگەشكۈچىلەر بىلەن كىردى.

ئوزونىيان بىر يىل ئىلگىرى ئېغىر كېسەل بولغاندا كونا ئادرېسىڭىزغا خەت يازغان ، ئەمما مېنىڭچە ئۇ سىزگە يەتمىدى. بۇ خەت بەك قىزىقارلىق ۋە قىممەتلىك ، مەن ئۇنى كۆچۈرۈپ سىزگە ئەۋەتىمەن. خەتتە كۆرگىنىڭىزدەك ، ئۇ بىر يىل ئىلگىرى بەكلا كېسەل بولۇپ ، ئۇلار ئۇنىڭدىن ئۈمىدسىزلەنگەن ، ئەمما ھازىر ئۇ خىزمىتىنى پۈتۈنلەي ساغلاملىق بىلەن قىلىۋاتىدۇ. ئوزونىيلىكلەرنىڭ خېتى:

مەن قايسى دەۋردە بۇ دەۋردىكى ئەڭ ئۇلۇغ ساخاۋەتچى ۋە ئەڭ ئۇلۇغ ئالىم بولغان سىزگە بولغان ." ھەيرانلىقىمنى ۋە ھۆرمىتىمنى بىلدۈرۈشنى بىلمەيمەن. گەرچە بۆرەك كېسەللىكىمنىڭ نەتىجىسىدە ، مەن بەك ئاجىز ، شۇڭا يازالمايمەن. ھەتتا ئەڭ يېقىن تۇغقانلىرىمغىمۇ بىر نەچچە ئېغىز سۆز ، ئەمما مەن سىزگە خۇشاللىق بىلەن خەت يېزىۋاتىمەن ، سىز پۈتۈن دۇنيادىكى مەن خەت يازالايدىغان بىردىنبىر ئادەم ، ئەمما مەن يازالمايمەن. ئاكام كىتابىڭىزنى ئېلىپ كېلىپ بۇنى تەكىتلىدى. ئۇنى ئوقۇدۇم ، ئۇنى رەنجىتمەسلىك ئۈچۈنلا كارىۋاتتا ئولتۇرۇپ ، بەك ئوقۇشتىن يىرتىلىپ كەتكەن كىتابنى ئىختىيارسىز ئوقۇشقا باشلىدىم ؛ ئەمما بۇ كىشنى مەپتۇن قىلىدىغان بۇ كىتابتىن ۋاز كەچمىدىم ،

چۈنكى ئۇنىڭ ئۆتكۈر ۋە قىزغىن تىلى ، شۇنداقلا چوڭقۇر ۋە تۆمۈر خىياللىرىڭىز مېنىڭ پۈتۈن ۋۇجۇدۇمغا مەپتۇن بولدى. بۇ بالىلارنىڭ ئېچىنىشلىق ئۆلۈمى سىزنى ھەقىقەتنى ئىزدەش ئۈچۈن ئىلمىي ئوكيانىنىڭ يوشۇرۇن كامېرلىرىغا ئەۋەتتى. چوڭقۇر قايغۇ سىزنى بىئولوگىيەنىڭ قۇياش نۇرىغا ئايلاندۇردى. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىنسانىيەت ئىككى بالىڭىزغا قەرزدار ، ئۇلارنىڭ ئىسىملىرى مىللەتلەرنىڭ ئېسىدە مەڭگۈ ساقلىنىدۇ. كىتابىڭىزنى ئوقۇغاندىن كېيىن ، دەرھال خام بولۇپ كەتتىم ، ساقايتىش نەتىجىسىنى ساقلىماي ، مىننەتدارلىقىمنى بىلدۈرىمەن. چۈنكى مەن سىزنىڭ سۆزىڭىزنىڭ راستلىقىغا ئىشىنىمەن. مەن بىر مال دوختۇرى ، مەن بىئولوگىيەگە بەك پىششىق بولغاچقا ، سۆزىڭىزنىڭ ئۇلۇغلۇقىنى تېخىمۇ ياخشى چۈشەنەلەيتتىم. نەچچە ئون يىل مېڭىدە چوڭقۇر يىلتىز تارتقان بىئولوگىيە ئىلمىنىڭ بارلىق ئىدىيىلىرى بىر كۈندە ئۆزگەردى. ئىشىنىمەنكى ، كەلگۈسىڭىز ئۇلۇغلۇقىڭىزنىڭ ئالدىدا باش ئېگىدۇ ، چۈنكى ھېچقانداق چوڭ بايقاش ئەزەلدىن يوشۇرۇلمىغان. مەن 40ياش. مەندە سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى بار ، مېنىڭ ئەھۋالىم ئىنتايىن ئېغىر. قېنىمدىكى ئازوت 90-65بولۇپ ، تۆۋەنلىمەيدۇ.

كارىۋاتتا يېتىپ ، پەقەت سىز ئۈچۈن نەپەسلىنىمەن ، مەن چوقۇم ياخشى بولۇپ قالىدىغانلىقىمغا ئىشىنىمەن. مەن ئانامنىڭ مېنى تۇغقانلىقى ئۈچۈن قەرزدار ، ھاياتىمنىڭ داۋاملىشىشى ئۈچۈن سىزگە قەرزدار ، مەڭگۈ ... .«

يەنە بىر قىزىقارلىق خەۋەر: «ئىلىم-پەن ۋە ھايات» ژۇرنىلىنىڭ ژۇرنالىستلىرىدىن بىرى موسكۋادىن يېرېۋانغا كېلىپ ، جانلىقلارنىڭ تەرەققىياتى توغرىسىدا تەتقىقات ئېلىپ باردى.

بىر قانچە دوختۇر ۋە تەجرىبىلىك خام يېگۈچىلەر خام يېگەن مۇخبىرنىڭ ئۆيىگە يىغىلدى ۋە ئۇ دوكلات يازدى. ئۇ مېنى ئىزدىدى ، -1971يىلى -11ئاينىڭ -15كۈنى ، -13نومۇرلۇق خەت (مەن «ئاۋانگارت» گېزىتىنىڭ تەھرىرىگە تەپسىلىي خەت يازغان ئىدىم) ئېنىقلا تەسرى بار ، چۈنكى ماڭا تېلېفون ئارقىلىق ھەزىم قىلىش كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى بارلىقىنى ئۇقتۇردى. سىستېما ، پروفېسسور جىۋان شماۋونيان مەن ۋە باشقا بىر قىسىم خام يېگۈچىلەر بىلەن كۆرۈشمەكچى بولدى. ئاكتىپ خام يېگۈچىلەر ئۈچۈن يىغىلىش ئۆتكۈزۈشتىن باشقا نېمە قىلالايمەن. [illegible] ئالدىم ، ھېچقانداق خىجىل بولماي ، نەق مەيدان تاماق

خام بولكا ، پېچىنە ، باساق ، شۇنداقلا گۈل يوپۇرمىقى ، ئانار ئۇرۇقىدىن ياسالغان ھەر خىل خام مۇراببالار ، ھەتتا مەن ھەر يىلى ئەتىيازدا ياساپ بېرىدىغان يېشىل ياڭاقتىن ، شۇنداقلا ھەر خىل سالاتلار بىلەن بېزەلگەن.

ئۈچ چوڭ ئۇستەلنى بىر نېمە دېمەك تەس. بىر مەزگىل ھېچكىم ئىسمىڭىز چاقناپ تۇرغان ئۈچ چوڭ تورتقا تېگىشكە جۈرئەت قىلالمىدى. ئاخىرى ئۇنى كېسىپ ئويىندىم. ئۇستەل مېۋە ۋە مېۋە شەربىتىنىڭ ئېغىرلىقىدىن ناله قىلدى!



ئاتېروفنىڭ سىڭلىسى (سىرانۇش باباخانىيان) ئوتتۇرىدا ، سول تەرىپىدە پروفېسسور شىماۋونيان ، خەيكانۇش تېر خوۋاننىسيان ئۇنىڭ ئارقىسىدا تۇرىدۇ.

يىغىن 1971-يىلى 10-ئاينىڭ 24-كۈنى سائەت 16:00 دە پىلانلانغان. ئىككى سائەت ئالدىدا ، تۇنجى كەلگەنلەر ئۇنىڭ ۋەكىلى سۈپىتىدە ئۇنىڭ بىلەن قول ئېلىشىپ كۆرۈشۈش ئۈچۈن سىڭلىڭىزنى ئەۋەتتىم. ئالدى بىلەن ، ھۆرمەتلىك پروفېسسور ئۆزى كىرىپ كۆلۈمسىرەپ تۇرغان ئىككى قولى بىلەن قولۇمنى سىلاپ ، سىڭلىڭىز بىلەن ناھايىتى ھۆرمەت بىلەن كۆرۈشتى. يەنە بىر پەيتتە ، خام يېگەن مېھمانلارنىڭ ھەممىسى دوختۇر ، ئۇنىۋېرسىتېت پروفېسسورلىرى ، ژۇرنالىستلار ، ئوقۇتقۇچىلار قاتارلىقلار بولۇپ ، قىرىق بەش ئادەم بىراقلا كىرگەن. مەن ھەيران قالدىم ، دەل شۇ ۋاقىتتا دوكتور ئاباجيەن كىروۋاكاندىن كەلگەن تۆت چاققان ۋە خۇشخۇي خانىم بىلەن ماشىنىسىغا كەلدى. ئۇ ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا سۆزلەپ ، بۇ كېسەللىكلەردىن قۇتۇلغانلىقىڭىز ئۈچۈن سىزگە مىننەتدارلىقىنى بىلدۈردى ۋە سىزگە ۋە سالامەتلىكىڭىزگە ياخشى تىلەكلەرنى تىلىدى.

ئاندىن تىرىك يەيدىغانلارنىڭ ھەممىسى ئارقا-ئارقىدىن نۇتۇق سۆزلەپ ، ئىلگىرىكى كېسەللىكلەر ۋە ھازىرقى ساغلاملىق توغرىسىدا تەپسىلىي چۈشەنچە بەردى. پروفېسسور خاتىرجەم ئولتۇرۇپ ، ئەستايىدىللىق بىلەن ئاڭلاپ خاتىرە دەپتىرىگە خاتىرە قالدۇردى. مېھمانلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۇنى تونۇمايتتى ، ئۇ ئورنىدىن تۇرۇپ نەق مەيدان تاماق يېگۈچىلەرنىڭ دوكلاتى تاماملانغاندىن كېيىن ئۆزىنى تونۇشتۇرغاندا ،

ھەممەيلەن ئولتۇرۇپ ئۇن-تىنسىز ئاڭلاشقا باشلىدى. ئۇ ئۆزىنىڭ مۇددىئاسى ۋە پىلانى ھەققىدە ئاستا سۆزلەشكە باشلىدى.



ئۇنىۋېرسىتېت پروفېسسورلىرىدىن بىرى خوۋاننىسيانىڭ خېتىنى ئوقۇدى. دوكتور ئاباجيەن ئۇنىڭ سول تەرىپىدە ئولتۇردى.

ئۇ: «خوۋاننىسيان ئەمەلىيەتتە ناھايىتى ياخشى خىزمەت قىلدى ، تارىخ
ئەڭ داڭلىق ئالىملارنىڭ ئادەتتىكى كىشىلەردىن كەلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ گەرچە خوۋاننىس دوختۇر بولمىسىمۇ ، ئەمما بايقىشى بىلەن ئۇ دوختۇرلارنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ ، ئۇنىڭ ئالىم بولۇش ھوقۇقى بار. گەرچە ئۇنىڭ دۈشمىنى بولىسىمۇ ، ئەمما ھەقىقەت ئۇ غەلىبە قىلىدۇ. ھەممىڭلار ئېيتقان ، نەقىل ئېلىنغان ، ئەمما بۇ سۆزلەر سىز بىلەن بىللە. سىز بىر نوپۇس تەشكىللىشىڭىز ، بارلىق تىرىك يەيدىغانلارنىڭ ئىستاتىستىكىسىنى ئېلىشىڭىز ، ئۇلارنىڭ ئىلگىرى قايسى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلىقى ۋە ئۇلارنىڭ ئەھۋالىنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ چىقىشىڭىز ھەمدە بىزنى بۇ ھۆججەتلەر بىلەن تەمىنلىشىڭىز كېرەك .«ئۇنىڭ تەكلىپىگە ئاساسەن ، 15كىشىلىك كومىتېت تاللانغان ، مېنىڭ ئىسمىممۇ ئۇنىڭغا تىزىملاتتى. بىز ھەر ئۈچ ئايدا بىر قېتىم بۇنداق يىغىن ئېچىشنى قارار قىلدۇق.

پروفېسسورنىڭ ئېيتىشچە ، ئۇ خام گۆشسىز ساناتورىيە قۇرۇشنى ئويلىغان ، خام گۆشسىز ئاشخانا قۇرۇش توغرىلىقمۇ سۆھبەتلەشكەن.
خۇلاسە قىلغاندا ، پروفېسسورنىڭ تەلىپى بىلەن ، مەن سىزنىڭ خېتىڭىزنىڭ ، ھىندىستان ھۆكۈمىتىنىڭ يازغان خېتىنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىنى سۇندۇم.

مەن «ئاۋانگارت» قا يازغان خەت ، ئوزون ۋە ماكاربيانىنىڭ خېتى. ئۇ بارلىق سالات ۋە باشقا تاماقلارنى ناھايىتى خۇشاللىق بىلەن يەپ ، قانداق تەييارلاشنى سورىدى. مەن مېھمانلارغا بار بولغان سالات جەدۋىلىنىڭ ئون نۇسخىسىنى تارقىتىپ بەردىم. بۇ مەن سىزگە ئەۋەتكەن نۇسخىسىنىڭ بىرى ئەمەس ، بۇ پۈتۈنلەي يېڭى ۋە مۇكەممەل.

يىغىن 16:00 دىن 21:00 گىچە داۋاملاشتى. ئايرىلغاندا ، پروفېسسور ئۇنىڭ بىر كارتىسىنى ماڭا ، يەنە بىرىنى سىرانوشقا بەردى ۋە بىز بىلەن دائىم ئالاقىلىشىشىمىزنى تەلەپ قىلدى. ئۇ سىرانوشقا مۇنداق دېدى: «مەن ئاكىڭىزنى كۆرۈشنى ، مەسلىھەت سوراشنى ۋە بىرلىكتە مەنزىلگە يېتىش ئۈچۈن ئۇنۇملۇك پىلاننى بىرلىكتە تەييارلاشنى بەكمۇ ئارزۇ قىلىمەن. چەتئەلگە ساياھەتكە چىقىش رۇخستى ئېلىش تەس ؛ ئاكىڭىزغا خەت يېزىڭ ، بەلكىم ئۇ ئۆزىنىڭ تەسىرىنى ئىشلىتىشى مۇمكىن. تەكلىپنامە تەييارلاش .«

پروفېسسورنىڭ ئادرېسى: جىۋان مامبرې شىماۋونيان ، پاپازىيان -17 نومۇر ، يېرېۋان .«

خەيكانوش تېر خوۋاننىسيان ، 10 ئالاۋېردىيان سانت ئېرېۋان.

ھىندىستان ھۆكۈمىتىنىڭ خېتى:

ھىندىستان ئۇچۇر مۇلازىمىتى TS Kanwar -

تېھران ، -1971 يىلى -1 ئاينىڭ -4 كۈنى ، ھىندىستان ئەلچىخانىسى. ئاخبارات ھەمراھى

«بىزگە خەۋەر قىلىنغاندەك ، سىز« خام يېيىش »نامىدا كىتاب نەشر قىلدىڭىز. سىز ھىندىستان ھۆكۈمىتىنىڭ تەبىئەتنى داۋالاشنىڭ قارار چىقىرىش كومىتېتىنى تەيىنلىگەنلىكىنى ئۇقتۇرۇشىڭىز مۇمكىن ، ئۇ تەبىئەت كېسىلىنىڭ ئىلگىرىلىشى ۋە تەرەققىياتى ھەققىدە تەتقىقات ئېلىپ بارىدۇ.

كىتابىڭىز ئۇنى ئېتىراپ قىلىدىغان ۋە ئۇنى ياخشى ئەسەر دەپ ئويلايدىغان بۇ كومىتېتقا بېرىلدى. شۇڭلاشقا ، ھىندىستان سەھىيە ۋە پىلانلىق تۇغۇت مىنىستىرلىكى بۇ غايەت زور كىتابنى ئەرزان باھادا سېتىشنى (پەقەت بەش رۇپىيە) سېتىشنى ئويلىشىۋاتىدۇ. ئۇلار بۇ نەشرىنى سېتىشتىن پايدا ئالمايدۇ.

ياخشىلىق بىلەن رۇخسەت قىلسىڭىز ، بىز ئىنتايىن مىننەتدارمىز
ھىندىستان ھۆكۈمىتى بۇ كىتابنى ئىنگلىزچە ۋە باشقا ئون ئىككى يەرلىك تىلدا نەشر قىلدۇرىدۇ.

شۇنداقلا ، بۇ كىتابنىڭ يېڭىلانغان ياكى يېڭىلانمىغانلىقىنى بىزگە بىلدۈرۈڭ
-1967 يىل نەشرى. ياكى يېقىن كەلگۈسىدە ئۇنى ئۆزگەرتمەكچىمۇ؟

شۇڭلاشقا ، ئەگەر بۇ كىتابنى ھىندىستاندا نەشر قىلدۇرالايدىغان زۆرۈر رۇخسىتىمىز بولسا مىننەتدار بولىمىز .«

TS Kanwar.

ئۇ ھىندىستاندىكى ئەڭ ئاكتىپ ساغلاملىق ئورگىنى بولۇپ ، -1964يىلى ماخاتما گەندى تەرىپىدىن قۇرۇلغان. ئۇلار مېنىڭ كىتابلىرىمنى ۋە ئېلانلىرىمنى ھىندىستاندا قەرەللىك تارقىتىدۇ. ھىندىستان سەھىيە مىنىستىرلىكى مېنىڭ كىتابىمغا بۇ ئورگان تەرىپىدىن تونۇشتۇرۇلدى. بۇ ئورگاننىڭ مۇدىرى ماڭا يازغان خەتلەردىن بىر قىسىم بۆلەكلەر:

«مەن سىز ھەققىدە بەش يىل ئىلگىرى ئەنگلىيە« گۆشسىز غىزالانغۇچىلار »ژۇرنىلىدا ئوقۇغان ئىدىم ، مەن بۇنىڭغا ئانچە دىققەت قىلىپ كەتمەيتتىم ۋە ئۇنتۇپ كەتكىلى تاس قالدىم ؛ ئالدىنقى ئايغىچە ، ئۇ يەردە تازىلىق ئۆيىنى باشقۇرىدىغان مېكسىكىلىق خانىم بىز بىلەن ئۈچ ھەپتە تۇرۇپ ، يۇقىرى باھا بەردى. خام يېمەكلىك. شۇنىڭدىن كېيىن ، مەن تاقەتسىزلىك بىلەن سىز بىلەن ئالاقىلاشماقچى ۋە كىتاب زاكاز قىلماقچى بولۇۋاتىمەن ، ئەمما ئادرېسىڭىزنى قانداق تاپالايمەن؟ ئەمما بىر نەچچە كۈن ئىلگىرى بەش يىل خام يېمەكلىك بىلەن شۇغۇللانغان ئىككى كىشى بىزگە كېلىپ ، سىزگە بەردى. ئادرېس. بۇ ئىنستىتۇت گەندى تەرىپىدىن قۇرۇلغان ، مەن ئۇنىڭ ھاياتىنىڭ ئاخىرقى يىللىرىدا ئۇ يەردە ئون يىل ئىشلىگەن.

تەبىئىي داۋالاش مەركىزى ، ئۇرۇلى- كانچان ، ھىندىستان

ئىسرائىلىيە ۋېگان جەمئىيىتىنىڭ رەئىسى ، «تەبىئەت ۋە ساغلاملىق "ژۇرنىلى:

«ئەۋەتكەن ئاخباراتىڭىزغا كۆپ رەھمەت ، بىز ئۇلارنى ئېلىشقا تىرىشىمىز ئۇلارنى ئەڭ كۆپ ئىشلەتمەكچى بولغانلارغا. بىز ھازىرغىچە يۈز توملۇق كىتابلىرىڭىزنى ساتتۇق. ئاھالىلەرنىڭ كۆپىنچىسى ئىنگلىز تىلىنى بىلمەيدىغان كىچىك دۆلەتتە ، شۇنچە كۆپ كىتاب سېتىش ھەققەتەن زور مۇۋەپپەقىيەت. مەن سىزگە «تەبىئەت ۋە ساغلاملىق» (AVET UBRIUT)ژۇرنىلىنىڭ مۇقاۋىسىنى ئەۋەتىمەن ، ئۇنىڭدا ئالتە ياشلىق ئاناختىنىڭ گۈزەل سۈرىتىمۇ بېسىلدى. ھازىر مەن ئون ئىككى ياشلىق ئاناھىتنىڭ سۈرىتى بىلەن بېسىپ چىقىرىش ئۈچۈن ماقالە تەييارلاۋاتىمەن .«

جاكوۋ گرابوۋىس ، 10خاتېينا سانت نېۋېي ئوز. ئىسرائىلىيە

بۇ دوختۇر ئەنگلىيە گۆشسىز تاماق جەمئىيىتىنىڭ رەئىسى ، كىم لوندوندا بىر ئادىتى بار ، ئۇ مېنىڭ كىتابىمنى ئوقۇغاندىن كېيىن

قايىل قىلدى ۋە مېنىڭ بىمارلىرىمغا ئادرېسىمنى بەردى ۋە خام يېيىش كىتابىنى يېزىپ بەردى. تۆۋەندىكى خەت بۇنى ئىسپاتلايدۇ:

"مەن خام يېمەكلىك توغرىسىدىكى كىتابىڭىزنى ئوقۇدۇم. دوكتور لاتو راك كېسىلىمنى داۋالاش ئۈچۈن خام يېمەكلىك يېمەكلىكنى بەلگىلىدى. ئۇ ماڭا ئادرېسىڭىزنى بەردى ، مەن كىتابنى ئۇنىڭدىن زاكاز قىلالايمەن. مەن پوچتىدىن ئون دوللار ئەۋەتىمەن ، ماڭا ئۈچ كىتاب ئەۋەتىپ بېرىڭ. ۋە ئالتە پارچە ئوق .«

كامپبېل مۇدى خانىم ، لوندون ، 31لىندېن باغچىسى

خانىم:VERA STANLEY ALDER

«هۆرمەتلىك شانلىق دوستۇم ، كىتابىڭىزنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئىككى قېتىم ئوقۇپ چىقتىم ۋە بۇنى هېس قىلدىم

بۇ كىتاب ئىنسانىيەت ئۈچۈن يېڭى دەۋرنى كۆتۈۋالىدۇ. بۇ كىتابنى كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە قويۇش تولىمۇ زۆرۈر ، شۇنداق بولغاندا دۇنيادا ئومۇمىي تەۋرىنىش بولىدۇ. سىز ئاددىي ۋە مۇكەممەل ھەقىقەتنى تونۇپ يېتەلەيدىغان ۋە ئۇنى هازىرغىچە ئوقۇغان كىتابلارنىڭ ھەممىسىگە قارىغاندا تېخىمۇ توغرا چۈشەندۈرۈپ بېرەلەيدىغان تالانت ئىگىسى.

كۆپ يىللاردىن بۇيان ، مەن كىشىلەرگە ئىنساننىڭ مېۋە بەرگۈچى ئىكەنلىكىنى ، دۇنيانىڭ مەسىلىلىرىنىڭ مانا مۇشۇنداق ھەل قىلىنىدىغانلىقى ۋە ئالتۇن دۇنيا يارىتىلىدىغانلىقىنى تەكىتلەپ كەلدىم. شۇئارىڭىز («تاماق ئەتمەڭ») ئاددىي ۋە ئاساسىي تەرتىپ بىلەن بارلىق سەۋەب ، تەدبىر ، ئوتتۇراھاللىقنى يوقىتىدۇ. سىز هازىرغىچە مۇلاھىزە قىلىنغان ستاتىستىكىلارنى ئۆچۈرۈۋېتىسىز ، ئۇلارنىڭ ئورنىدا كىشىلەرنى ھەقىقىي ساغلاملىق ۋە خۇشاللىق بىلەن تەمىنلەيسىز.

سىزنىڭ بايقىشىڭىز ، توكنىڭ بايقىلىشىغا ئوخشاش ، تالانت ئىگىسىنىڭ ئەسرى ، بەلكىم سىزنى چۈشىنىدىغان كىشىلەرمۇ تالانت ئىگىسى بولۇشى مۇمكىن.

كىتابىڭىزنى داڭق چىقىرىش ئۈچۈن نېمە ئىش بولسا شۇنى قىلىمەن. مەن هازىر كىتاب تەھرىرلەۋاتىمەن ، باشقا كىتاب يېزىۋاتىمەن ۋە دەرس سۆزلەۋاتىمەن. بۇ ئىشلارنى قىلىدىغان كۆنلەر بەك قىسقا. هازىر دۇنيادىكى ۋەزىيەت ئىنتايىن هالقىلىق ، ئەمما يولدىشىم ئىككىمىز سىزنى ۋە خىزمىتىڭىزنى ۋە مۆۋەپىيەقىيىتىڭىزنىڭ بۇ دۇنيادا ئىكەنلىكىنى بىلىش جەھەتتە ئىلھاملاندۇق. بىزنىڭ سىزگە يېقىن ئىكەنلىكىمىزنى قوبۇل قىلىڭ.

مەن سىزگە بىر كىتابىمنى ئەۋەتىمەن. «بىز كۆپ يىل گۆششىز گۆششىز ، تاماكا چەكمەيمىز ياكى هاراق ئىچمەيمىز ، هازىر يولدىشىم ئىككىمىز سىزنىڭ ئۇسۇلىڭىزنى ئىشلىتىۋاتىمىز».

«دۇنيا ئىتتىپاقداشلىرى» 8لوندون بىرىنچى كوچىسى.

ساغلاملىقنىڭ ئورنى »ئەڭ يۇقىرى ساغلاملىق ۋە ھاياتلىق قانۇنى نەشر قىلغۇچىلار:

-1968يىل -29ئاپرېل:

«مەن كىتابىڭىزنى تاپشۇرۇۋالدىم ، مەن بۇ كىتابنى ئېسىل دەپلا قالماي ،

ئەمما ئۇ مېنىڭ ئويلىرىم ، ھەرىكىتىم ۋە يازغانلىرىمغا تامامەن ماس كېلىدۇ. ھازىر بىز «ساغلاملىقنىڭ مۇھىملىقى» ناملىق ژۇرنال نەشر قىلىۋاتىمىز. بۇ ژۇرنال ۋە شەخسىي كىتابلىرىم نەشر قىلىنغاندىن باشقا ، كىشىلەرگە توغرا يول كۆرسىتىپ بېرىدىغان چەتئەل كىتابلىرىنى ساتىماقچى. بۇ مەقسەتتە ، كىتابىڭىزنىڭ كىتابلىرىمغا كىرگۈزۈلۈشى ئېنىق ، شۇڭا توپ تارقىتىشنىڭ ئېتىبار بېرىش شەرتلىرىنى ماڭا ئېيتىپ بېرىڭ .«

-1968يىلى -24ماي:

«مەن سىزگە ئەللىك توم خام يېمەكلىك كىتابلىرى ئۈچۈن 82.5دوللارلىق چەك ئەۋەتكەنلىكىمدىن خۇشالمەن. ئەگەر بىزگە كىتابنى بېسىپ چىقىرىش ھوقۇقىنى بەرمەكچى بولسىڭىز ، خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىمىز ، ئۇنى نەشر قىلىدىغان بارلىق قوراللىرىمىز بار».

-2821ساندۇق ، جەنۇبىي ئافرىقا دۇربان.

DAULAT RAM PUBLIC MISSION:

«سىز بۇ خەتنى تاپشۇرۇۋالغانلىقىڭىزدىن ھەيران قالىسىز ؛ ماڭا ئىشىنىڭ ، كىتابىڭىزنى كۆرگەندىن كېيىن ، بۇ ئىنستىتۇتنىڭ مۇدىرىيەت ئەزالىرىنىڭ ھەممىسى چوڭقۇر تەسىرگە ئۇچراپلا قالماي ، يەنە خام يېمەكلىك ئارقىلىق كىشىلەرنى قۇتۇلدۇرالايدىغانلىقىغا تولۇق ئىشىنىدۇ. جەمئىيىتىمىز خەير-ساخاۋەت تەشكىلاتى. بىز ھىندىستاندا خام يېمەكلىك ھەرىكىتىنى يولغا قويۇشنى قارار قىلدۇق. ئەگەر كىتابىڭىزنى ئىنگلىزچە ۋە يەرلىك تىللاردا بېسىپ چىقىرىشقا يول قويسىڭىز ، ئالدى بىلەن ئون مىڭ نۇسخا ھەقسىز تارقىتىمىز. سەھىيە مىنىستىرلىكى بىلەنمۇ ئالاقىلىشىپ ، ئۇلارمۇ بۇ مەسىلىنى ئۆزلىرىنىڭ پائالىيىتىدە ئويلىشىدۇ. بىز دوختۇرخانىلاردىمۇ ھەقىقەتنى ئىسپاتلاشنى قارار قىلدۇق.

بىز سىزنىڭ پەلسەپىڭىزنىڭ شەخسىي مەنپەئەتى جەھەتتە رەقىبلىرىنىڭ بارلىقىنى بىلىمىز ، ئەمما ھىندىستانغا ئوخشاش بىر دۆلەتتە ، ئاھالىنىڭ كۆپىنچىسى نامرات ۋە ئاچ قالغان يەردە ، خام يېمەكلىك مۇۋاپىق يەر تاپالايدۇ ۋە نەتىجىدە مىليونلىغان ئىنسانىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پىشۇرۇلغان يېمەكلىك ۋە ئادەت ۋە خاتا ئادەتلەر ئازابلىنىدۇ ، قۇتۇلدۇرۇڭ. «كېيىنچە ، كىتابىڭىز بولغاندا

ئېلان قىلىندى ۋە نەتىجىگە ئېرىشتى ، بىز ئائىلىگىزدىكىلەر بىلەن ھىندىستانغا كېلىپ نەتىجىنى ئۆز كۆزىگىز بىلەن كۆرۈشكە تەكلىپنامە ئەۋەتىمىز .«

كرىشان موخان ، مۇئاۋىن پرېزىدېنت. ، B -17ئاساف ئەلى Rd. NewDelhi

مەن ھىندىستان ئەلچىخانىسىنىڭ خېتىنى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن ، قايتا سىناپ بېقىشنى قارار قىلىپ ، دۆلىتىمىز دائىرىلىرىگە بۇ غەلىبىنى ئۇقتۇردۇم. ئالدى بىلەن ، مەن مۇھەممەد رىزا شاھ پەھلەۋىگە تۆۋەندىكى خەتنى يازدىم ، ئىمپېرىيە ئىشخانىسىغا بىر توم پارس ، ئىنگلىز ۋە ئەرمېنىيە كىتابلىرىنى چاپلىدىم.

خەت:

«مەن سىزگە دەسلەپتە تەسەۋۋۇر قىلىش تەس بولغان ئىنتايىن خۇشاللىنارلىق خەۋەرنى ئېلىپ كەلگەنلىكىمدىن پەخىرلىنىمەن.

مېنىڭ ئوتتۇز يىللىق تىرىشچانلىقىم ، تەتقىقاتىم ، تەتقىقاتىم ۋە تەجرىبىلىرىمنىڭ نەتىجىسىدە ، بۈگۈن بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ كىشىلەر بىلمىگەن ھالدا بەدىنىگە سالغان پىشۇرۇلغان يېمەكلىك ، خىمىيىلىك دورا ۋە باشقا ئۆلۈك ماددىلارنى ئىستېمال قىلىشىدىن كېلىپ چىققانلىقى ئېنىق ئىسپاتلاندى. مەن داڭلىق دوختۇرلارنىڭ «ئۆنۆملۈك» دورىلار ۋە «مۇستەھكەملەش» يېمەكلىكلىرىنىڭ رېتسېپى نەتىجىسىدە ، مەن ئون ئىككى ياشتا ، يەنە بىرى ئون تۆت ياشتا سۆيۈملۈك ئىككى بالامدىن ئايرىلغاندا بۇنىڭغا قايىل بولدۇم. مەن ئەرمېنىيە تىلىدا يازغان بىر تەپسىلىي كىتاب -1960يىلى بېسىلىپ نەشر قىلىنغان ، ئاندىن -1963يىلى پارسلىق يۇرتداشلىرىم / ئەرلىرىمگە خەۋەر قىلىش ئۈچۈن ، مەن پارس تىلىدا بىر كىچىك رىسالىنى ۋاقىتلىق نەشر قىلدىم ، ئۇنىڭ كۆپەيتىلگەن نۇسخىسىنى بىرلا ۋاقىتتا سۇندۇم. تىلغا ئېلىنغان كىتابنى مەدەنىيەت ۋە سەنئەت مىنىستىرى پەھلىبود ئەپەندى بايقىغان. ئۇ مېنى چاقىردى ۋە بىر قانچە يىغىندىن كېيىن مېنى دوكتور بىلەن تونۇشتۇردى.

ئاباس نافىسى ، قىزىل شىر ۋە قۇياشنىڭ باش كاتىپى. دوكتور ئاباس نافىسى ئەپەندى ۋە خاجې نۇرى تۇغۇت دوختۇرخانىسىنىڭ باشلىقى دوكتور ئابولقاسىم نافىسى مېنىڭ ئوي-پىكىرلىرىمنى ۋە كۆز قاراشلىرىمنى ياقتۇرۇپ ، ھەر خىل ياردەم ۋە ھەمكارلىقتا ۋەدە بەردى خام يېمەكلىك ھەققىدە دەسلەپكى تەكشۈرۈش مەقسىتىدە ، ئۇلار مېنى نېمونې يېتىم بالىلار باغچىسى ۋە بىرىنچى نومۇرلۇق بالىلار باغچىسى ۋە بەھرامى بالىلار دوختۇرخانىسىغا تونۇشتۇردى. بەختكە قارشى ، مەن ئۇ يەردە بەزى قىيىنچىلىقلارغا دۇچ كەلدىم ، چۈنكى بەزى دوختۇرلار ۋە خىزمەتچىلەرنى كونا خاتا ئىدىيىلەردىن ئايرىش ۋە ئۇلارنىڭ ئوي-پىكىرلىرىنى يېڭى ئىدىيىلەر بىلەن تونۇشتۇرۇش زۆرۈر ئىدى ، شۇڭلاشقا ، خىزمەتنى كېچىكتۈرگەنلىكتىن ، تىرىشچانلىقىم نەتىجىسىز قالدى ، مەن قوغلىشىشتىن ۋاقىتىنچە ۋاز كەچتىم. ئىش. ئەلۋەتتە ، ئۇلۇغ

پۇشايمان قىلدىم ، بولۇپمۇ مەن ئۇلارنىڭ خاتا يېيىش ئادىتىنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يېقىندىن كۆزىتىپ كەلگەنىدىم.

ئاساسەن ، تىلغا ئېلىنغان ئورگانلارنىڭ باشقۇرغۇچىلىرى شۇنداقلا بارلىق دوختۇرلار ئۆلۈك يېمەكلىكلەرنىڭ ھەققىي تەسىرىگە دىققەت قىلمىدى ، پەقەت% 100كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاشخانىلارغا ئوخشاش بارلىق بىمارلارغا پەقەت پىشۇرۇلغان ۋە مۇھىم بولمىغان يېمەكلىكلەرنى بەردى. ئۆز دۆلىتىمدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمىغاندىن كېيىن ، مەن ئويلىغانلىرىمنى چەتئەلدىكى ئالىملارغا بىلدۈرۈشنى قارار قىلدىم ، شۇنداق بولغاندا بەلكىم بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ۋەتىنىمدە پىلانىمنى يولغا قويۇش ئۈچۈن ئۈنۈملۈك ۋە ئىنكار قىلغىلى بولمايدىغان ئىسپاتلارغا ئېرىشەلەيمەن. ھازىر ۋاقىت كەلدى ، مەن بۇ مۇھىم ئۈچۈرلارنى شاھ ۋە كىشىلەرنىڭ ئاق ئىنقىلابى بىلەن دۇنياغا نىيىتىڭىزنى كۆرسەتكەن كىشىلەرگە يەتكۈزۈش مېنىڭ مۇقەددەس مەجبۇرىيىتىم دەپ ھېس قىلدىم .

مېنىڭ ئىنگلىزچە كىتابىم -1963يىلى تۇنجى قېتىم نەشر قىلىنغان ۋە سېتىلغان. ئاندىن ، -1965يىلى مەن ئىككىنچى كىتابنى ئەرمېنىيە تىلىدا نەشر قىلدىم ، ئىككى يىلدىن كېيىن ئوخشاش كىتابنى ئىنگلىز تىلىغا تەرجىمە قىلدىم ، بۇ كىتاب ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ھەر بىرىنى سىزگە ئەۋەتتىم. مەن بۇ كىتابلارنىڭ ئون مىڭ تومنى ۋە يېرىم مىليون ئەتراپىدا ھەقسىز تەشۋىقات ۋارىقىنى شەخسىي ۋاستىلىرىم ۋە بايلىقلىرىم بىلەن چەتئەللەرنىڭ سىياسىئونلىرىغا ، گېزىت ، ئورگان ، ئۇنىۋېرسىتېت قاتارلىقلارغا ئەۋەتتىم. بۇ يىل يەنە ئەرمەن تىلىدا ئون مىڭ پارچە كىتابچە بېسىپ ، كىشىلەرگە ھەقسىز تەمىنلىدىم. بۇ پائالىيەتلەرنىڭ نەتىجىسى شۇكى ، بۈگۈنكى كۈندە دۇنيادىكى دۆلەتلەردە ، بولۇپمۇ ئامېرىكا ، ھىندىستان ۋە ئەرمېنىيەدە يۈز مىڭلىغان كىشىلەر راۋ-ۋېگان بولۇپ ، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى دوختۇرلاردىن ئۈمىدسىزلەنگەن بىمارلار ، ھازىر ئۇلار ھاياتىنى مۇكەممەل ساغلاملىق بىلەن داۋاملاشتۇرىدۇ. مەن ئۇلاردىن مىڭلىغان رەھمەت خېتى تاپشۇرۇۋالىمەن. گۆشسىز غىزالانغۇچىلار ۋە تەبىئىي كېسەللەر دوختۇرى ۋە باشقا ئىلغار ساغلاملىق ئاپپاراتلىرىنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك مېنىڭ كىتابلىرىمنى ۋە تەشۋىقات ۋاراقچىلىرىمنى تارقىتىپ ، خام گۆشسىزلىك توغرىسىدا كەڭ تەشۋىقاتلارنى باشلىدى. ئۇلار مېنىڭ ئېلانلىرىمنى گېزىتلەردە ئېلان قىلىدۇ ، ئۇلار خام گۆشسىزلىك ئۈچۈن ساناتورىيە قۇرىدۇ. مېكسىكىدا خام يېمەكلىك يېتىمخانىسى قۇرۇلدى. كىتابىم ئارگېنتىنادا ئىسپان تىلىدا ، دېھلىدا ھىندى تىلىدا تەرجىمە قىلىنىۋاتىدۇ ، ھازىر نەشر قىلىنىۋاتىدۇ. BBCمېنىڭ كىتابىمنى تېلېۋىزوردا ئوتتۇرىغا قويدى ۋە ئۇنىڭ بىر قىسمىنى كىشىلەرگە ئوقۇپ بەردى. ياۋروپا ، ئامېرىكا قاتارلىق ساخاۋەتچى دوختۇرلار مېنىڭ ئادرېسىمنى «ساقايماس» بىمارلارغا بېرىدۇ ۋە ئوقۇشنى تەۋسىيە قىلىدۇ

خام يېيىش كىتابى. يېرېۋان ئاكادېمىيىسىنىڭ بىئولوگلىرى ئايلىق «ئىلىم-پەن» ژۇرنىلىدىكى كۆز قارىشىمنى قوغدايدۇ ۋە قوللايدۇ.

مېنىڭ ئەرمەن تىلىدىكى چوڭ كىتابىم ئون يىل ئىلگىرى نەشر قىلىنغاندىن بۇيان ،
يېرېۋاندىكى خام يېگۈچىلەرنىڭ سانى كۆپەيدى. ئۇلار ئۆز-ئارا مۇناسىۋەت ئورنىتىپ ، خام يېيىشنى ئاساس قىلىپ يىغىلىش ۋە تەبرىكلەش پائالىيەتلىرىنى تەشكىللەيدۇ. بۇ خام يېمەكلىك يەيدىغانلار ئارىسىدا نۇرغۇن دوختۇرلارمۇ كۆرۈلىدۇ يېرېۋان ئۇنىۋېرسىتېتى ئوزۇقلۇق بۆلۈمىنىڭ باشلىقى ۋە پروفېسسورى خام يېيىش توغرىسىدا دەرس سۆزلەيدۇ ، بۇ يىغىلىشلاردا ئېغىر كېسەللىكلەردىن قۇتۇلغان كىشلەر دوكلات بېرىدۇ.

مەسىلەن ، پالەچ بولۇپ قالغان ئايال دوختۇر
تۆت يىل ھەرىكەت قىلالماي ، ئون تۆت ئاي خام يېمەكلىكتىن كېيىن ئورنىدىن تۇرۇپ ، ھازىر سالامەتلىكى ياخشى. يەنە بىر قىزىقارلىق مىسال: مېنىڭ تۇغقانلىرىمنىڭ بىرى ، يىگىرمە سەككىز ياشلىق يىگىت نېرۋا ئاجىزلىقىغا گىرىپتار بولۇپ ، قول-پۇتىنى ئەستە يۆتكىيەلمەيتتى. ئۇ مېنىڭ ھەقسىز يولىيورۇقۇمغا پەرۋا قىلمىدى ، ئۈچ قېتىم ياۋروپاغا ساياھەتكە باردى ۋە بىر مىليوندىن ئارتۇق رىيال خەجلىدى ، ئاخىرى ئۇ مېنىڭ كىتابىمنى ئوقۇغان ۋە ھەقىقەتنى تونۇغان داڭلىق نېرۋا كېسەللىكلىرى دوختۇرىنىڭ لائۇساندىكى خام يېيىش كىتابىنى تاپشۇرۇۋالدى. ئۇ تېھرانغا قايتىپ كەلدى.

مۇناسىۋەتلىك ھۆججەت ۋە مەندە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش مىڭلىغان ھۆججەتلەر بار
ئۇلارنى ھەر قانداق تەيىنلەنگەن كىشىگە سۇنۇشقا تەييارمەن. نېمىلا دېگەنبىلەن ، يېقىندا ماڭا كەلگەن ئەڭ چوڭ مۇۋەپپەقىيەت شۇكى ، ھىندىستان ھۆكۈمىتى مېنىڭ كىتابىمنى پايدىلىق دەپ رەسمىي ئېتىراپ قىلدى ۋە ئۇنى نەشر قىلىشنى قارار قىلدى ھەمدە ئۇنى ھىندىستان خەلقىگە ئوقۇشنى تەۋسىيە قىلدى ، شۇنداق بولغاندا ئۇلار كىتابىنىڭ كۆرسەتمىلىرىگە ئەمەل قىلالايدۇ. . كېسەللىك ، نامراتلىق ۋە ئاچارچىلىقتىن قۇتۇلۇڭ.

بۈگۈن ئىستېمالدىن ئۆزىنى قاچۇرغانلارنىڭ ئېنىق ئىسپاتلاندى
پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ، زەھەرلىك دورىلار ۋە باشقا ئۆلۈك ماددىلار يېنىك ياكى ئېغىر بولسۇن ، يۈرەك كېسىلى ، راك ، دىئابىت ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ، زۇكام قاتارلىق بارلىق كېسەللىكلەردىن خالىي. قاتارلىقلار ساقلاندى. ھازىر بار بولغان ھۆججەتلەر يېڭى دوختۇرخانا ئېچىلغاندا ، بىمارلارنىڭ سانىنىڭ ماس ھالدا كۆپىيىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. چۈنكى دوختۇرخانا ، دورىخانا ۋە ئاشخانىلار كېسەللىكنىڭ مەنبەسى. شۇڭلاشقا ، يېڭى دوختۇرخانا قۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق ، ئەمما شارائىت يارىتىپ ، دوختۇرخانىلار بىمارسىز قېلىپ ، كەينى-كەينىدىن تاقىلىدۇ ، ۋە

بۇ ئەھۋال پەقەت كىشلەرنىڭ يېيىش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىشتە. بەزى كىشلەرنىڭ ئويلىغىنىنىڭ ئەكسىچە ، بۇنى قىلىش ناھايىتى ئاسان.

ھىندىستان ھۆكۈمىتى قارار قىلغاندەك ، ئالدى بىلەن ، مىللەتكە خام يېمەكلىك كىتابىنى ئوقۇشنى تەۋسىيە قىلىش كېرەك ، ئىككىنچىدىن ، تاماق ئېتىشنىڭ تەبىئىي ۋە مۇھىم بولمىغان ھەرىكەت ئىكەنلىكىنى رەسمىي ئېلان قىلىش كېرەك. ئۆلۈك يېمەكلىكلەر ، زەھەرلىك دورا ۋە خىمىيىلىك ۋىتامىنلارنىڭ يالغان ۋە ئازدۇرىدىغان ئېلانلىرىنىڭ چېكى بولۇشى كېرەك.

سەھىيە بىڭتۈەنى خادىملىرى دېھقانلارغا زەھەرلىك دورا تارقىتىشنىڭ ئورنىغا ، ئۇلارغا بەزى تىرىك كۆكتاتلاردىن قانداق يېتىشتۈرۈشنى ئۆگەتسە بولىدۇ. ھەمدە بۇغداي ئۈنۈپ چىقتى ، مەززىلىك ۋە ئەرزان باھالىق ساغلام يېمەكلىكلەرنى تەييارلىدى ياكى ئادەم قانداق قىلىپ ئىككى رىيال تىرىك بۇغداي ، ئىككى رىيال خورما ۋە ئىككى رىيال كۆكتات بىلەن بەدىنىنى تولۇق قاندۇرالايدۇ ۋە كېسەللىكسىز ياشايدۇ.

مەتبۇئات ، رادىئو ۋە تېلېۋىزىيە ئارقىلىق ، مىللەتكە يېمەك-ئىچمەك ئادىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ، نەق مەيدان تەييارلىقى ۋە ھەققىي ھاياتىي كۈچكە تولغان تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى ئاگاھلاندۇرۇش ۋە يېزىش مۇمكىن. دوختۇرخانىلارنى ئاستا-ئاستا ساناتورىيەگە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ بالىلار باغچىسى ، يېتىم-يېسىرلار ۋە دوختۇرخانىلارنى بېقىش ئۇسۇلى ئاستا-ئاستا مەجبۇرىي خام گۆشسىز ھايۋانغا ئايلىنىشى كېرەك. نەتىجىدە ، كىشلەر بۇ ساناتورىيىلەرنى ئۆيلىرىگە كۆچۈرۈپ ، ئۆزىنىڭ دوختۇرىغا ئايلىنىدۇ. ئۇزۇن ئۆتمەي دوختۇرخانىلار بىمارلاردىن قۇرۇق قالىدۇ ۋە كەينى-كەينىدىن تاقىلىدۇ. ھەر خىل تاماكا ، ئىچىملىك ، گۆش ، بېلىق ۋە باشقا زىيانلىق ماددىلارنىڭ ئىستېمال قىلىنىشى تەدرىجىي ئازىيىدۇ.

بادام ، پىستە ، خورما ، قۇرۇق ئۈزۈم ۋە بۇنداق قىممەتلىك يېمەكلىك تۈرلىرى ۋە باشقا نۇرغۇن مېۋە-چېۋە ۋە كۆكتاتلار ئەڭ تۆۋەن باھادا باشقا دۆلەتلەرگە ئېكسپورت قىلىنىدۇ ، بۇنى توختىتىش ۋە ئېكسپورت قىلماسلىق كېرەك. شۇڭا بۇ يەردە ئۆستۈرۈلگەن يېمەكلىكلەرنى ئۆز خەلقىمىز ئىستېمال قىلىدۇ ، نەتىجىدە كىشلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسى ئۆرلەيدۇ ۋە ئۇلارنىڭ پاسسىپ پوزىتسىيىسى تۆۋەنلەيدۇ. ئوغرىلىق ، جىنايەت ۋە ساختىلىق يوقىلىدۇ. دەسلەپتە مۇمكىن بولمايدىغاندەك قىلىدىغان بۇ بىر نەچچە يىل ئىچىدە ۋەتىنىمىزدە رېئاللىققا ئايلىنىدۇ.

بىز بىر قىسىم پۇلنى ياخشى كۆرىدىغان ۋە رەھىمسىز دوختۇرلارنىڭ بىمەنە ، يالغان ۋە خاتا تونۇشىغا دىققەت قىلماسلىقىمىز كېرەك ، چۈنكى ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ تەشەببۇسى بىلەن كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئەڭ كىچىك چارە تاپالمايلا قالماستىن ، بەلكى ئۇلارنىڭ خاتا ھەرىكەتلىرى ۋە

خاتالىق بۇ كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. بۇ مۇلاھىزىلەرنىڭ جاۋابى پەقەت خىزمەت ۋە ھەرىكەتنىڭ ئېنىق نەتىجىسى. ئەگەر ئائىلەمدە قولغا كەلتۈرۈلگەن نەتىجە ئۇلارغا ، شۇنداقلا باشقا دۆلەتلەرگە تارقالغان خام يېمەكلىكلەرنى يېگۈچىلەرگە يەتمىسە ، يېتەرلىك ئەسلىھە ۋە ۋاسىتىلەرنى قوبۇل قىلسام ، ھەرىكىتىم بىلەن تەشەببۇسىمنىڭ راستلىقىنى ئىسپاتلاشقا ۋە ئىسپاتلاشقا تەييارمەن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە.

مېنىڭ تەلىپىم ، مەن سىزگە ئىنگلىزچە ئەۋەتكەن كىتاب ۋە ئۇقتۇرۇشلارنى سەۋرچانلىق بىلەن ئوقۇۇشىڭىز كېرەك .«

«نامراتلىق ۋە كېسەللىكتىن ئىنسانىيەتنىڭ ئەڭ ئۇلۇغ نىجاتكارىنىڭ ئالدىدا:

مەن ئىمپېرىيە ئارمىيىسىنىڭ پېنسىيەگە چىققان ئوفىتسېرى ، ئارمىيە تېببىي كېڭەشىنىڭ قارارىغا ئاساسەن -1344يىلى (پارس قۇياش كالېندارى) ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك سەۋەبىدىن ئون سەككىز يىل ۋە ئۈچ ئاي تەجرىبىسى بىلەن پىنسىيەگە چىققان. ئورۇنلاشتۇرۇلغان ئېغىر كېسەللىكلەر. مەن 125 كىلوگىرام ئەتراپىدا ئورۇقلىغان سېمىزلىكىمنى داۋالاش ئۈچۈن بىر مەزگىل پىنسىيەگە چىقىشتىن بۇرۇن ، مېتىرىكا قاتارلىق ئورۇقلىتىش دورىلىرى بۇيرۇلدى ۋە مەن ئۇنى ئالدىم ، نەتىجىدە ئېغىرلىقىم 150 كىلوگىرامغا يەتتى ۋە داۋاملىق ئاشتى. تاكى مەن ئىشلەش ھوقۇقىدىن پۈتۈنلەي مەھرۇم بولغۇچە. ئاندىن ، ۋىتامىن ، كاۋاپ ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنى يېزىش ئارقىلىق مەنمۇ زىققا كېسىلىگە گىرىپتار بولدۇم. مېنى پېنسىيەگە چىقىشنى قارار قىلدى ، يەنى پايدىسى يوق ، يەنى مائاشى تولۇق ئەمەس. زىققا كېسىلىم مېنى قىينىغان بۇ ۋاقىتتا ، ئۇلار مېنى -502نومۇرلۇق دوختۇرخانىنىڭ سەزگۈرلۈك بۆلۈمىگە ئەۋەتىپ ، قولۇمغا ئون سەككىز خىل ئوكۇل بەردى ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئىششىپ كەتتى ، ئۇلار سىزنى دېدى. بۇ ئىشلارغا قارىتا سەزگۈرلۈك بار ، ئەلۋەتتە ئۇلارنىڭ ھەممىسى يوغىناپ كەتتى ، ئەمما ئىككى ياكى ئۈچ ئۇلار مۇراجىئەتنامە قۇرۇق بولسىلا ئۇلارنى ئويلىدى ۋە ئۇلارغا سەزگۈرلۈك ھېس قىلدىڭىز ، ھەپتىدە ئۈچ قېتىم ئوكۇل قىلىشىڭىز كېرەك دېدى. نەتىجىدە ، يۈرەك زىققا كېسىلىگە گىرىپتار بولدۇم ۋە ۋالىيۇم ، سۈت بېزى شەربىتى ۋە ئەجەللىك دورىلار قاتارلىق باشقا دورىلارنى يېزىش ئارقىلىق بۆرىكىم مەغلۇپ بولۇپ ، قورساق قىسمى قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئاندىن ئېغىرلىقىم 160كىلوگىرامدىن ئېشىپ كەتتى ، يەنە كېلىپ دوختۇر بەلگىلىگەن كۆچلۈك پوستىلاق تابلېتكىسىنى ئىستېمال قىلىپ ، ھەر كۈنى سەمرىپ كەتتىم ، ئاتالمىش كورتىني سېمىزلىكىگە گىرىپتار بولۇپ ، يەنە سوزۇلمىغا ئەۋەتىلدىم.

ئوخشاش دوختۇرخانىنىڭ بۆلۈمىدە مەڭگۈلۈك داۋالاش ئۈچۈن! كىندىك قاپارتمىسى
ئوپېراتسىيىسىدىن كېيىن ، دوختۇر ماڭا قورسىقىڭىزغا ئوتتۇز مىليون دانە پېنىتسىللىننى
بوشاتقانلىقىمنى ئېيتتى. ھازىر بۇ پېنىتسىللىن بىلەن ئۆلۈم بوسۇغىسىغا يەتكەنلىكىمنى چۈشەندىم.
بۇ ۋاقىتتا ، كىچىك قىزىمنىڭ يۈرەك رېماتىزم كېسىلى بار بولۇپ ، 18ياشقا كىرگۈچە ھەر ھەپتە بىر
مىليون ئىككى يۈز پېنىتسىللىن (پېنادور) ئوكۇل قىلىشى كېرەك ئىدى ، يەنە بىر تەرەپتىن ، كىچىك
ئوغلۇمنىڭ پۇتى يان تەرەپتىن ئەگرى بولۇپ ، ئۇ شۇنداق ئازابلىنىۋاتاتتى -راك كېسىلى دەپ ئاتىلدۇ.
مەن ۋە بالىلىرىمنىڭ نامراتلىق ۋە نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان ئايالىم ئائىلە بېقىش سوتىغا
ئەرز سۇنۇپ ، بېقىش ھەققى تەلەپ قىلدى ، مائاشىم تۆۋەن بولغاچقا ، بېقىش ھەققى
تاپشۇرالمىدىم ، مەن ئۇنىڭ بىلەن ئاجرىشىپ كەتتىم ، يەنى ئۇنى قۇتقۇزۇش دېگەنلىك بۇ ئېچىنىشلىق
تۇرمۇشتىن. مەن بەش كېسەل ۋە يېتىم بالا بىلەن بىللە تۇردۇم. ھەر كۈنى ، مەن ساغلاملىق سۇغۇرتا
دەپتىرى بىلەن دوختۇرلارنىڭ يېنىغا بارغىنىمدا ، نۇرغۇن كىتابچە تولدۇرۇلۇپ ، مائاشىمنىڭ كۆپ
قىسمى زىيارەت ، ECGۋە تەجرىبىخانا ھەققى شەكلىدە خىيانەت قىلىندى. مەن يەنە سۇغۇرتا ھەققى
ئۈچۈن بىر قىسىم مائاشىمنى يوقىتىپ قويااتتىم.

مېنىڭ ئەھۋالىمغا دىققەت قىلغان بالام مەكتىپىنىڭ كىتابچىسى ماڭا خام يېيىش كىتابىنى تەۋسىيە
قىلغۇچە. مەن بۇ كىتابنى قىزغىنلىق بىلەن ئوقۇدۇم ۋە ئۇنىڭ مەزمۇنىنى قوبۇل قىلدىم ، بالىلىرىم
بىلەن بىرلىكتە% 100خام گۆش يېيىشكە باشلىدۇق. بىر نەچچە كۈن ئىچىدە زىققا كېسىلىم تازىلاندى
كېيىن قىزىمنىڭ ئەھۋالى ئاستا-ئاستا ياخشىلاندى ، كىچىك ئوغلۇمنىڭ پۇتى ئوڭشىلىپ ، ياشلىقىمنى
ئەسلىگە كەلتۈردۈم. ئالتە ئاي ئىچىدە ئېغىرلىقىم تەخمىنەن 160كىلوگىرامدىن 70كىلوگىرامغا
تۆۋەنلىدى. بۇ مەزگىلدە ، پۈتۈنلەي خام يېيىش ئارقىلىق ، مەن بالىنىڭ ھاياتى ۋە يېڭىلىقىنى ئەسلىگە
كەلتۈردۈم ۋە ئۆزۈمگە قەسەم قىلىپ ، ئەجەللىك يېمەكلىكلەرگە ھەرگىز تەگمەيمەن ، دەپ قەسەم
قىلدىم. مەن نىجاتلىقتىن قۇتۇلۇشمىغا كىتابىڭىزغا قەرزدار .«



ئەكبەر توفاڭچى ئەپەندى- -11نومۇر ، خازەي كوچىسى ، ئەرەبلەر ئولتۇراق رايونى ، تېھران ناسىر خوسروۋ كوچىسى.

بۇ خەتنى يازغۇچى تېھران خام ۋېگانغا كەلگەن خانىم

ھەر كۈنى ئۇنىڭ خىزمىتىدىن كېيىن كۇلۇب بىزگە ياردەم بېرىدۇ ، بەزىدە ئۇ ھەتتا كۇلۇبتىكى بەزى سىنلارنى سۈرەتكە ئالىدۇ:

«خام گۆشسىزلىك ئارقىلىق راكنى قانداق يەڭدىم: ئۇزۇن ئۆتمەي مەن خام يولغا چىققانلىقىمنىڭ

ئىككىنچى يىللىقىنى تەبرىكلەيمەن. ئىككى يىل ئىلگىرى مېنىڭ راك ئاغرىقىمنىڭ كۈچىيىشى بىلەن ، ھاياتىمنى پۈتۈنلەي ئۆزگەرتكەن خام يېمەكلىك كىتابى بىلەن تونۇشتۇم. ئەمەلىيەتتە ، بۇ كىتاب ھاياتىمنى ساقلاپ قالدى.

2533/2/21(پارس ئىمپېرىيە كالىندارى) ئوڭ كۆكرىكىمدە غەلىتە بىر نەرسە ھېس قىلدىم. سەل خاپا بولۇپ ، مەن دوختۇرنىڭ يېنىغا باردىم ، ئەمما Xنۇرىدا ھېچقانداق ئالاھىدە نەرسە كۆرۈنمىدى. ئىككى ئايدىن كېيىن ، ئاغرىق باشلىنىپ ئۇزۇن ئۆتمەي تېخىمۇ ئېغىرلاشتى. دوختۇرلارنى يوقلاپ زىيارەت قىلىش باشلاندى.

2533/6/25مېنىڭ رۇخستىم بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىندى ھوشىمنى ئەسلىگە كەلتۈرگىنىمدە ، ئوڭ كۆكرىكىمنىڭ يوقالغانلىقىنى ، ئوڭ قولۇمنىڭ تىت-تىت بولغانلىقىنى بايقىدىم.

كەيپىياتىم 2535/1/5گىچە ئۆزگەرمىدى ، سول يوتامنىڭ ئاغرىقىنىنى ھېس قىلغىنىمدا ، مەن بىر نەچچە دوختۇرنىڭ يېنىغا باردىم ۋە بىر نەچچە پارچە سۈرەتكە چۈشكەندىن كېيىن ، ئۇلار سۆڭەك راكىغا دىئاگنوز قويىدى ۋە بۇيرۇق چۈشۈردى

سۆزەك شالاڭلىششىنىڭ بېشىدىن ئايىغىغىچە كومپيۇتېرلاشقان دوكلات. باشقا بىر ئوپېراتسىيىدە كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدانىمۇ ئېلىۋېتىلدى. قىرىق كۈن ئۆتتۈپ كەتتى ... دوختۇرلار مېنى يەنە دوختۇرخانىغا ئاپىرىش كېرەكلىكىنى ئېيتتى. مەن چەتئەلگە چىقىپ داۋالاشنى شۇ يەردە داۋاملاشتۇرۇشنى قارار قىلدىم. مەن ئىسرائىلىيەگە باردىم. ئۇلار مېنىڭ ئوتڭ كۆكرىكىمنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ، ھەر ئۈچ ئايدا بىر قېتىم ئۆپكە ۋە جىگەرنى سۈرەتكە تارتتى. بەدىنىمگە نۇرغۇن رادىئاتسىيە سىڭىپ كىردى. ئۇلار ماڭا قىرىق ئولتۇرۇش ئۈچۈن كوبالت بىلەن مۇئامىلە قىلدى ، ھەر قېتىملىق يىغىندا ئۇلار كوبالتنى بىر تەرەپكە ئۈچ مىنۇت ، يەنە بىر تەرىپىگە ئۈچ مىنۇت قويدى.

ئىسرائىلىيەدە ئۇلار يەنە رەسىم ۋە Xنۇرىنى تارتىشقا باشلىدى ، ئۇلار مېنىڭ نەچچە يىل ئىلگىرى ئوپېراتسىيە قىلغان غوجامنى سۈرەتكە تارتتى.

ئاخىرىدا ، دوختۇرىم ماڭا بارلىق جەرياننى چۈشەندۈردى ۋە مۇنداق دېدى: «ئۇلار كۆكرىكىڭىزنى كېچىكىپ ئېلىۋەتتى ، بۇ كېسەللىك بەدەن ، ئۆپكە ، جىگەر ۋە سۆڭەكتىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا ھۇجۇم قىلىدۇ ؛ سىزدە سۆڭەك راكى بار ، مۆڭگۈز بېشىڭىز بەك نېپىز بولۇپ كەتتى. ئايروپىلان ئورۇندۇقىدا ئولتۇرغاندا قانداق بۇزۇلمىدى دەپ ئويلايمەن؟ .«

ئىسرائىلىيەدە ئۇلار ئون بەش قېتىم كوبالت بەردى. مەن رەسىم ، خەت ، رېتسېپ ۋە كۆرسەتمىلەر بىلەن تولغان چامادان بىلەن تېھرانغا قايتىپ كەلدىم. مەن تېھراندا بىر ھەپتە خىمىيىلىك داۋالاش ئېلىپ باردىم ، ئەتىگەن سائەت يەتتىدىن چۈشتىن كېيىن سائەت ئىككىگىچە ئۇلار بېشىمغا تۇز قويدى. ئۇلار ھورموننى توختاتقانلىقتىن ، مېنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىم ئاتمىش سەككىز كىلوگىرامدىن سەكسەن ئۈچ كىلوگىرامغا يەتتى. ئۇلار ھەتتا چېچىمنىڭ چۈشۈپ كېتىدىغانلىقىنى ، ساقال ۋە بۇرۇت ئۆستۈرىمەن دەپ پەرەز قىلدى. بىر كۈنى ، مەن كاپسۇل ئالماقچى بولغاندا ، رىسالىسىنى ئوقۇغىنىمدا ، بۇ دورىنىڭ ئون ئىككى خىل ناچار ئاقىۋەتنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە ئۆلۈم بولۇشى مۇمكىن دەپ يېزىلغانلىقىنى كۆردۈم. لېكىن مەن تېخى ھايات ئىدىم ، شۇڭا ئۆزۈمنى بىزار قىلىشنى قارار قىلدىم.

ئون ئايدىن كېيىن ، ھاياتىمدىكى ئەڭ مۇھىم ئۆزگىرىش يۈز بەردى. ئۆزىنى پالەچ ھالغا چۈشۈرۈپ قويغان بىر دوستۇم ماڭا بىر ئاي خام گۆشسىز گۆشتىن كېيىن ئۆزىنى خېلىلا ياخشى ھېس قىلغانلىقىنى ئېيتقىنىدا ، مەنمۇ خام گۆشسىز گۆش بولۇشنى قارار قىلدىم. ئەتىسى ، مەن كېسەل ۋە ئۈمىدسىزلەنگەن بەدەن بىلەن خام گۆشسىزلەر كۇلۇبىغا بېرىپ ، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق ئۇسۇلىنى ئۆگەندىم. مەن يېرىم خام ، يېرىمىنى بىر نەچچە كۈن پىشۇرۇپ يېدىم ، مەن بارغانسېرى ئىلھاملاندىم ، ئاخىرى مەن بولۇپ قالدىم

مۇتلەق خام يېگۈچى. بىرىنچى ئايدا خام يېيىش ئارقىلىق بەدىنىمدە بىر مۆجىزە يۈز بەردى. پۇتۇنلەي چۈشۈپ كەتكەن قاش چاچلىرىم قايتا ئۆسۈشكە باشلىدى. مېڭىشقا تېخىمۇ كۆپ كۈچۈم بار ئىدى ، كۆرۈش قۇۋۋىتىم ياخشىلاندى ۋە جانلانغاندەك ھېس قىلدىم. بىر كۈنى مەركىزى سۇغۇرتا ئىشخانىسىنىڭ مەرمەر قەۋىتىدىكى پەلەمپەيدىن يىقىلىپ چۈشتۈم ئۆزۈمنى پالەچ بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلدىم. ئاشۇ ئىككى ئاي خام يېمەكلىك بىلەن بەدىنىمدە نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەر بولدى ، ئۇلار مېنىڭ داس سۆڭىكىم ۋە پۇتۇمنى قايتا سورەتكە تارتقاندا ، دوختۇر: «سۆڭەكلىرىڭىز مېنىڭكىدىن ساغلام» دېدى. بەدىنىمدە ئاشۇ چوڭقۇر جاراھەتلەرنىڭ ئىزلىرى قالمىدى. مەن بارلىق ھۆججەت ۋە سورەتلەرنى خام يېمەكلىكنىڭ ئالدى-كەينىدە ساقلاپ قويدۇم. بۈگۈن ، ئىككى يىللىق خام گۆشسىزلىكتىن كېيىن ، مەن پۈتۈنلەي ئۆزگەردىم. مەن بۇ ۋاقىتتا ھېچقانداق دورا ئىچمىدىم.

ئوپېراتسىيىدىن كېيىن پۈتۈنلەي تىت-تىت بولغان ئوڭ قولۇم نورمال ھالەتكە كەلدى. خىمىيىلىك داۋالاشتىن كېيىن تېرە ئاستىدىكى دانىخورەك بىلەن تولغان ۋە قاتتىق ئاغرىغان بەدىنىم ياخشىلىنىپ ، دانىخورەك غايىب بولدى. بۇ جەرياندا مەن يىگىرمە كىلوگىرام ئورۇقلىدىم. ھازىر مەن كۈندە سەككىز سائەت ئىشلەيمەن ، بوش ۋاقتىمدا ئىنتايىن ئاكتىپ. مەن بۇ يېڭى تۇرمۇشتا ۋاقتىمنى خۇشال ۋە ساغلام ئۆتكۈزۈشنى ئۈمىد قىلىمەن .«



مەريەم نېشان بارجان ، -1931يىلى -7ئاينىڭ -25كۈنى تۇغۇلغان -تېھران

***

دۇنيانىڭ ھەرقايىسى جايلىرىدىكى ھەر قايىسى مىللەتلەرنىڭ خام يېگۆچىلەردىن تاپشۇرۇۋالغان بۇ
ۋە مىڭلىغان باشقا خەتلەر شۇنى ئىسپاتلايدۇكى ، زەھەرلىك چېكىملىك ۋە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى
ئىشلىتىشنى توختاتقان بىمارلار ھەر خىل كېسەللىكلەردىن دەرھال ساقلانغىلى بولمايدۇ.

ئەرمېنىيەنىڭ پايتەختى يېرېۋاندا نەشر قىلىنغان «AVANGUARD»گېزىتى ئۇنىڭ بىر ساندا
-1964)يىل ، -98نومۇر) مۇنداق يازغان: «بىر تۈركۈم ئىنژېنېر ، مۇزىكانت ۋە رەسسام ، ھەممىسى

ئۇلار ئۆگىنىدىغان ئەرلەر بولۇپ ، خام يېگۆچىلەرگە ئايلاندى. ئۇلار سىزنى شۇنچىلىك يېنىك ۋە ساغلام
ھېس قىلدىغانلىقىغا كاپالەتلىك قىلىدۇكى ، ئۇلار تەرلىمەيدۇ ۋە قەلبىدىكى يۈرەك سانجىقىنى ھېس
قىلمايدۇ .«

موسكۋا ژۇرنىلى «ئىلىم-پەن ۋە ھايات» دەپ ئېتىراپ قىلدى
ئۇنىڭ -1965يىلى -3ئايدىكى ساندا ، ئوقۇرمەنلەر ئارىسىدا ھەر خىل كېسەللىكلەردىن ساقىيىپ ، ئەسلىگە
كەلگەنلىكىنىڭ تولۇق تەپسىلاتلىرىنى تەھرىرلىگۈچىلەرگە خەۋەر قىلغان نۇرغۇن خام يېگۈچىلەر بار.

ئەھۋال ئاستىدا ، نېمە ئۈچۈن بىئولوگلار ۋە باشقا مەسئۇل ئورگانلارنىڭ ئاكتىپ تەدبىر
قوللانمايدىغانلىقىنى خام يېيىش پرىنسىپىنى يولغا قويمايدىغانلىقىنى چۈشىنەلمەيدۇ. ئۇلار ئىنسانىيەتنى
كېسەللىكلەردىن قۇتۇلدۇرۇش ۋە ھەممەيلەننىڭ بەختلىك تۇرمۇشىغا كاپالەتلىك قىلىشتىكى ئاخىرقى
مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن يول تېپىلغاندا نېمىشقا ئىككىلىنىدۇ؟ ئەگەر ئۇلار تاللىسا ، ئىككى ئاي ئىچىدە ھەر
بىر كېسەلنى داۋالىغىلى ۋە بىمارلىرىنىڭ دوختۇرخانىلىرىنى بوشاتقىلى بولىدۇ. ئۇلاردىن بۇ مەقسەتكە
يېتىشنى خالايدىغان ياكى خالىمايدىغانلىقىنى سوراش ھەر بىر ئالىيجاناب كىشىنىڭ مەجبۇرىيىتى.

مەن تەنتەنىلىك ھالدا پۈتۈن دۇنياغا شۇنى جاكارلايمەنكى ، ناچار دورىلارنىڭ ئالدىن بېكىتىلىشى ۋە
پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەۋسىيە قىلىنىشى ئىنسانىيەتكە قارشى ئەڭ چوڭ يۈرەك جىنايىتى دەپ
قارىلىدۇ ، چۈنكى ئۇلار بۇ ئامىللار.

بارلىق ئىنسانىي كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

***



چرايلىق 7ياشلىق ئاق ئىت ، جەكې ھاياتىنىڭ بىرىنچى كۈنىدىن باشلاپلا خام گۆشسىز گۆش سۇپىتىدە ياشايدۇ.

ھازىر گۆش يېيىشنىڭ باشقىلار ئۇچۇنمۇ تەبىئىي ئەمەسلىكى ئاسان ئىسپاتلاندى
ھايۋانلار ، بىزدە ھەقىقىي گۆشخور ھايۋانلار يوق. جەكې تۇغۇلۇشىدىنلا بىز يەيدىغان يېمەكلىكلەرگە كۆنۈپ قالغان.
ئۇنىڭ يېمەكلىكلىرىنىڭ كۆپىنچىسى بۇغداي ، خورما ، قۇرۇق ئۈزۈم ، پىستە ، سالات ۋە ھەر خىل مېۋىلەردىن
تەركىب تاپىدۇ ، بۇلارنىڭ ھەممىسى تىرىك (خام) ھالەتتە ، چۈنكى ئۆيىمىزدە ھەتتا بىر گرام ئۆلۈك يېمەكلىكمۇ
يوق. بۇ ئىت ھەتتا چوڭ ئارزۇ بىلەن پىياز ۋە چامغۇر يەيدۇ.

ئۇنى شەھەر سىرتىغا ئېلىپ بارغىنىمىزدا ، ئۇ يېشىل يايلاقتىكى قوزىلاردەك ئوتلايدۇ. باشقا ئىتلارغا سېلىشتۇرغاندا ،
بۇ ئىت ئىنتايىن ساغلام ، يېڭى ۋە قۇۋۋەتكە تولغان. ئەگەر بىز شىر ، يىلپىز ۋە بۆرىنىڭ بالىلىرىنى بۇ ئىتقا ئوخشاش
ئۆسۈملۈكلەرنى يېيىشكە ئادەتلەندۈرمەكچى بولساق ، بىر نەچچە ئەۋلادتىن كېيىن ئۇلار ۋەھشىيلىكىدىن پۈتۈنلەي
ۋاز كېچىپ ، خاتىرجەم بولىدۇ ، ئۇلار كالىغا ئوخشاش باشقا ھايۋانلار بىلەن بىللە ياشىيالايدۇ. ئەمما ئەكسىچە ، بىز
كالىلارنى گۆش يېيىشكە كۆنەلمەيمىز.

نېمىلەردىن ساقلىنىش كېرەك؟

گۈڭگۈرت ياكى ئۆتكۈر سۇ بىلەن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن قۇرۇق مېۋە
ياكى باشقا خىمىيىلىك ماددىلار بىلەن ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ ، چۈنكى ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يوق
ھەمدە يەقەت زەھەرلىك ماددا ، شۇڭا قۇرتلارمۇ ئۇنىڭغا يېقىنلاشمايدۇ. خىمىيىلىك ماددىلار بىلەن سۈزۈلگەن ،
تەبىئىي رەڭگى ، پۇرىقى ۋە تەمى بولمىغان زەيتۇن يېغىنى ئىستېمال قىلماسلىقىڭىز كېرەك

ھەمدە ئوزۇقلۇق قىممىتىنى يوقاتتى. تۇز ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن تەييارلانغان تۇزلۇق زەيتۇن ، چىلانغان تەرخەمەك ۋە چىلىغان يېمەكلىكلەر جانلىق ۋە تەبىئىي يېمەكلىك ھېسابلانمايدۇ. شۇنداقلا ، ئەسلى ۋە تەبىئىي ھالىتىدىن قايتىپ كەلگەن ئاچچىقسۇ ، ئۈزۈم ھارىقى ۋە بۇنداق يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يوق. تۇز يەنە بەدەنگە ئېھتىياجلىق تۇزدىن باشقا ، مېۋە ۋە كۆكتاتلاردا مەۋجۇت بولغاندىن باشقا ، قىزىتىش ۋە زىيانلىق ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ. مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى يۇيۇش ئۈچۈن پېرگانگانات ياكى باشقا دېزىنفېكسىيە دورىسى ئىشلەتمەڭ.

ئىسسىق ئۈي ، ئىسسىق كىيىم ۋە مەينەت ھاۋادىن ساقلىنىڭ. سوپۇن ياكى چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلەتمەڭ ، ئۇلارنىڭ تەركىبىدە تېرە ۋە بەدەنگە زىيانلىق خىمىيىلىك ماددىلار بار. ئىمكانقەدەر بالدۇر يۇيۇنۇڭ.

خام گۆشسىزلەر تەبىئىي ، پىشۇرۇلغان ، گۆشلۈك ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەيدۇ
بەك ئۇسسىغىن. سوغۇق سۇ بىلەن ئۆچۈرۈلۈش ئۈچۈن ئەرزىمەس ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى ئىستېمال قىلمايدۇ ، ئورنىنى سۇ بىلەن تولدۇرمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ، تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ يېنىدا يېتەرلىك سۇ بار. تەبىئەت تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى ئىشلەپچىقاردى ، ئۇلار يازدا سۇ بىلەن ، قىشتا سۇ ئاز بولىدۇ. خام يېگۈچى ئۇسسىغاندا ، تەرخەمەك ياكى پەمدۇر ياكى بىر ئىستاكان مېۋە شەربىتى ياكى ساپ بۇلاق سۈيى يېيىش ئارقىلىق ئۇسسۇزلۇقىنى قاندۇرىدۇ. بۇ مەقسەت ۋە كومپيۇتېرغا سۇ قوشۇش ئۈچۈن ، ھەر بىر جانلىق ھەر كۈنى بىر ياكى ئىككى ئىستاكان بۇلاق سۈيى تەييارلىشى كېرەك. پىرىنسىپ جەھەتتىن ئېيتقاندا ، تىرىك يەيدىغان ئادەم ئۇنىڭ بەدىنىگە ھېچقانداق خىمىيىلىك ياكى زەھەرلىك ماددىلارنى قويماسلىقى كېرەك. ئۇ تۇرۇبا سۈيىنى ئىچمەسلىكى كېرەك. بۇ سۇدا خلور ۋە فتور بار ، ھەر قانچە ئاز بولسىمۇ ، چۈنكى ئۇنىڭ مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش كۈچى بولغاچقا ، ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەرگە زىيان يەتكۈزۈش كۈچىمۇ بار. ئىنسان ھۈجەيرىلىرىمۇ مىكروبلارغا ئوخشاش سەزگۈر ، ئۇلارمۇ تېزلا زەھەرلىنىپ مەغلۇپ بولىدۇ ، دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا بۇ خاتا ئادەت توغرىسىدا كۈچلۈك تەنقىدلەر ئاڭلىنىدۇ. بەزى كىشىلەر بۇ زەھەرلىك ماددىغا سەل قارايدۇ ، ئۇلار بۇ تۇرۇبا سۈيىنى ئېلىپ ، ئۇنىڭغا بىر قىسىم يېڭى خىمىيىلىك ماددىلار ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى قوشۇپ ، ئۇنى ئوخشىمىغان رەڭدە قىلىدۇ ۋە ئۇنى ئىسپىرتسىز ئىچىملىك دەپ ئاتايدۇ.

ئايدا بىر قېتىم تېھراننىڭ ۋاناك بۇلىقىدىن بىزگە يېقىن بولغان بىر نەچچە قاچا سۇ ئەكىلىپ ئىشلىتىمىز. بۇلاق سۈيىنىڭ تەمى ۋە پۇرىقى بىلەن تۇرۇبا سۈيىنىڭ پەرقى ناھايىتى چوڭ.

دورا چېچىش ۋە خىمىيىلىك ئوغۇت بۇ دەۋردىكى «مەدەنىيەتلىك» كىشىلەرنىڭ ئەقىلسىز ھەرىكەتلىرىنىڭ بىرى. ئاچكۆز كىشىلەر يەر بىلەن زەھەرلەيدۇ

خىمىيىلىك ئوغۇت ۋە سۇنئىي ئۇسۇلدا مەھسۇلات مىقدارىنى ئاشۇرۇپ ، ئۇنىڭ سۈپىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئۇلار پىشقاندا مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى پۈركۈپ دەرھال كىشلەرگە ساتىدۇ. كېيىن ، بۇ دورا چېچىشنى كەشىپ قىلغان دوختۇر ئۆزى ئۆزىنىڭ خىزمىتىنىڭ ناچار نەتىجىسىنى كۆرۈپ ، ئۇنى توختاتماي ، مېۋە ۋە كۆكتات يېيىشنى چەكلەيدۇ.

هازىر ئەھۋال مۇشۇنداق بولغاچقا ، كىشلەر زىياننى ئىشلەتمەسلىكى كېرەك باھانە قىلىپ پۈركۈش ۋە مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى پىشۇرۇش. چۈنكى ئەگەر دورا پۈركۈش مەھسۇلاتنىڭ قىممىتىنى% 10بۇزۇپ تاشلىسا ، تاماق ئېتىش قىممىتىنى% 100يوقىتىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ، ئۇ ئۆلۈك يېمەكلىكلەردە دورا چېچىشتىن كۆپ زەھەرلىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. كىشلەر بۇ زەھەرلىك يېمەكلىكلەرنى ياخشى يۇيۇشى ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بۇ ئادىمىيلىك ئادىتىگە قارشى كۈرەش قىلىشى كېرەك. هازىر دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن كىشلەرنىڭ ئاۋازى كۆتۈرۈلدى. ئۇلار ئۇيۇشما ، مەتبەئە ژۇرنىلى قۇرۇپ ، مەخسۇس دۇكان ۋە ساناتورىيە ۋە ياتاق ئۆيلىرىنى ئېچىپ ، كىشلەرگە خىمىيىلىك ئوغۇت ۋە دېھقانچىلىق دورىسىسىز ئىشلەپچىقىرىلغان يېمەكلىكلەر بىلەن تەمىنلەيدۇ. مېنىڭ بىر قىسىم چەتئەللىك ئەگەشكۈچىلىرىم ، شەخسىي يەر بولۇشى ئۈچۈن يەر سېتىۋېلىپ ، ئۇلارنىڭ مېۋە ۋە كۆكتات ئېھتىياجىنى خىمىيىلىك ئوغۇتسىز تەمىنلەپ ، ھەقىقىي ئەركىن ياشايدۇ.

تېھران RawVegansجەمئىيىتىنىڭ سەرگۈزەشتىلىرى مەن كىتابىمنى فىرانسۇزچە ، گېرمانچە ، ئىسپانچە

ۋە ئەرەبچە تەرجىمە قىلىپ نەشر قىلىشنى قارار قىلدىم ، شۇنداقلا ناھايىتى قىزىقارلىق خەتلەردىن كىتاب ياساش ۋە دۇنياۋى پائالىيىتىمنى كېڭەيتىشنى قارار قىلدىم ، ئەمما دوستلار ۋە خام يېمەكلىكچىلەر تېھراندا كۇلۇب قۇرۇشتا چىڭ تۇردى. . بەزى قۇرغۇچىلار بىلەن بىرلىكتە ئارىمىزغا نۇرغۇن پۇل توپلىدۇق ، نىزامنامە تەييارلىدۇق ۋە ئىشنى باشلىدۇق. مەن ئۆيۈمنىڭ بىرىنچى قەۋىتىدىكى ئىككى چوڭ ئۆيىنى سۇ ، توك ۋە تېلېفون بىلەن كۇلۇبقا ھەقسىز بەردىم ۋە ئىككى يېرىم يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ كۇلۇب ۋە خام گۆشسىز ئاشخانىنى باشقۇردۇم. مەن پەلسەپە ۋە جەمئىيىتىمىزنىڭ ئاساسىي قانۇنىغا سادىق ئەزالارنى توپلىدىم ، ئۇلار ئاكتىپ ، ياردەم بەردى ، دوستانە ئۇچرىشىشلارنى تەشكىللىدى ، خام يېيىش ، سوۋغات توپلاش ئارقىلىق ئېرىشكەن نەتىجىلىرى ھەققىدە پاراڭلاشتى ، ئۇلار چوڭ ئائىلەدەك چاقچاق قىلدى ۋە بۇنىڭدا شۇنداق قىلىپ بىز تەخمىنەن 900ئەزا توپلىدۇق.

گۇرۇپپا قۇرۇلۇپ بىر يىلدىن كېيىن جەۋاد رامىزانى ئەپەندى ،

ئۇ ئېغىر كېسەل بولۇپ ، دوختۇرلار ئۇنىڭ قورسىقىنى كېسۋەتكەن ۋە

ئون ئىككى بارماق ئۆچەي ۋە ئاشقازىنىدا ئۆزگىرىش بولدى ، ئۇ ئۆلۈپ كېتىۋاتقاندا (ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە) كۇلۇبقا كەلدى ۋە ئەزا بولدى ، ئۇ خام يېيىشكە ئايلاندى ۋە ئۆلۈمدىن قۇتۇلدى. ئۇ جەمئىيەتنىڭ پائالىيەتلىرىگە ئىنتايىن قىزىقىدىغان بولۇپ ، مۇدىرىيەت ئەزالىقىغا سايلانغان. بەختكە قارشى ، ئۇ خام گۆشىسىزلىكنىڭ چوڭقۇر ۋە ئاددىي پەلسەپىسىنى ھەرگىز چۈشىنەلمىدى. ئۇ بەزىدە: «مېنىڭ ئويۇم تېخى ئاتېروفنىڭ كاللىسىغا يەتمىدى ، ئۇ بىر كۈنى ئۇ يەرگە يېتىپ كېلىشى مۇمكىن» دېدى. مەن بۇ كۈنلەرنى نەچچە يىل ساقلىدىم ، ئەمما بىكارغا. رامېزانى ئەپەندى: «ئاتېروف دوختۇر ۋە تېببىي ئىلىمگە ھۇجۇم قىلماسلىقى ۋە ئۇلارنىڭ خاتا ھەرىكىتىنى ئەيىبلىمەسلىكى كېرەك» دېدى. ئەمما مەندە بۇ پىكىر يوق ، مەن كىشىلەرگە ھەقىقەتنى ئېيتماقچى ئىدىم.

كۇلۇبنىڭ پائالىيىتى سەل روناق تاپقاندىن كېيىن ، مەن ئۆيۈمنىڭ بىرىنچى قەۋىتىنى بوشاتتىم ، ۋاستىچىلەر تەمىنلىگەن ئىجارە ھەققىنىڭ ئۈچتىن بىرى بىلەن ئالدىنقى ئۆيلەرگە قوشۇلدۇم ۋە ئۇلارنى كۇلۇبقا بەردىم (ئۆينىڭ يېرىمى مېنىڭ. ئايالىم. مەن يېرىمىدىن ئىجارە ئالمايمەن). مەن ئۆز خىراجىتىم بىلەن كوچىغا ئالاھىدە ئىشىك ئاچتىم ۋە ساقلاش ئۈچۈن 30كۇب مېتىر يەر ئاستى ئۆيى سالدىم ، مەھەللە ئەزالىرى قەرەللىك يىغىن ئاچمىدى ، بىز بىر قىسىم ئاكتىپ ئەزالار ئارىسىدا مۇدىرىيەت تەسىس قىلدۇق ، تەرتىپ بويىچە رامېزانى ئەپەندىگە ئۆزىنىڭ كۆز قارىشىدا خاتا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ، مەن ئۇنىڭ مۇدىرىيەتنى ئۆزى تاللىشىغا يول قويدۇم. ئۇ دوكتورنى تاللىدى.

مۇھەممەد كار (تېھران تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پروفېسسورى) مۇدىرىيەت رەئىسى بولغان. بۇ دوختۇر بىمەنە ۋە مەنىسىز تەجرىبىخانا فورمۇلالىرى بىلەن تولغان «خام گۆشىسىزلىك» ناملىق كىتابنى يازغان ۋە ئۇ ئەرزىمەس دەرسلەر بىلەن تاماشىبىنلارنىڭ ۋاقتىنى ئىسراپ قىلغان. ئۇ ئۇزۇن ئۆتمەي كۇلۇبتا غۇلغۇلا پەيدا قىلدى ، بىز ئۇنى كۇلۇب ئاساسىي قانۇنىنىڭ -29ماددىسىدىكى بەلگىلىمە بويىچە ئۇنى ئەزالىقتىن قوغلاپ چىقىرىشىمىز كېرەك. ئۇ بىر قىسىم ئوخشاش پىكىردىكى كىشىلەر بىلەن بىللە باردى ، مەبلەغ سالدى ۋە مىنىستىرلار كوچىسىدا «ئىلمىي خام گۆشسىز تاماق» ناملىق كۇلۇب ئاچتى ، ھەر بىر ئادەم 40ياكى 50 مىڭ تومانىنى يوقىتىپ تاقىدى ، بەزى كىشلەرمۇ ئۇلارنىڭ خىزمىتىگە پۇشايمان قىلىپ كۇلۇبىمىزغا قوشۇلدى. رامېزانى ئەپەندى ئۆزىنىڭ خاتا ھەرىكىتىدىن ساۋاق ئالمىدى ، ئەكسىچە ، ئۇ بىر دوختۇرنىڭ ئورنىغا باشقا ئىككى ياكى ئۈچ دوختۇرنى كۇلۇبقا ئېلىپ كېلىپ نۇتۇق سۆزلىدى.

ئەگەر ئۇلار مېنىڭ نەچچە يىل ئىلگىرى خام يېيىش كىتابىدا يازغان سۆزلىرىمنى قوبۇل قىلغان بولسا ، يېقىنقى يىللاردا قازا قىلغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ھازىر ھايات بولاتتى. مەسىلەن ، داۋالاش سىستېمىسىنىڭ مەسئۇلى دوكتور ئىقبال ،

ئۇ مېنى سوتقا تاپشۇرۇپ بەردى ، ئەمما ئۇ ئۆزى رېئال تۇرمۇشتا جازالىنىپ ئۆلدى. بەختكە يارىشا ، سوت داۋالاش سىستېمىسىنىڭ شىكايەتلىرىنى ئاساسسىز دەپ رەت قىلدى ۋە مېنىڭ قولۇمغا ھۆكۈم قىلدى. داۋالاش سىستېمىسى مېنىڭ تېببىي «ئىلىم-پەن» گە ئارىلىشىۋاتقانلىقىمنى ئۇنتۇتۇرىغا قويدى ، ئەمما مېنىڭ ئۇلارنى ئاقارتىدىغان ئىشىم يوق ، مەن پەقەت تەبىئەتنىڭ يولىنى كۆرسىتىپ بېرىمەن ، بۇ توغرا يول كىشىلەرنى ساغلاملاشتۇرىدۇ ۋە ساقايتىدۇ ، نەتىجىدە ، دوختۇرلارنىڭ كىرىم يولى توسۇلۇپ قالدى ، ئەمما ھېچقانداق سودىگەر ئۇنىڭ پۇل تېپىش تىجارىتىنىڭ بۇزۇلۇشىنى ياقتۇرمايدۇ! خام يېمەكلىك پەلسەپىسى شەرھلەنگەن ۋە بۇ كىتابنىڭ يېتەكچىلىكىدە خام گۆشسىزلەر جەمئىيىتى شەكىللەنگەن «خام يېيىش» ناملىق كىتابتا تېببىي ئىلىمنىڭ خاتالىقى ۋە زىيانلىقلىقىنى ئىسپاتلايدىغان بىر قىسىم ئاساسىي نۇقتىلار تىلغا ئېلىنغان.

مەن بۇ جەمئىيەت ۋە كۇلۇبنىڭ ئېقىمىغا كۆپ تايىنىمەن
مېنىڭ ئالتە يىل ۋاقتىمنى قانداق ئىسراپ قىلغانلىقىمنى ، دۇنياۋى پائالىيەتلەردىن يىراق تۇرغانلىقىمنى ، جاپالىق ئىشلىگەنلىكىم ۋە پۇل خەجلىگەنلىكىمنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن ، ئەمما بۇ تىرىشچانلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىسراپ بولدى ، چۈنكى بىر قانچە ئالدامچى ، ئۇلار بارلىق مال-مۈلۈكلىرى بىلەن مەھەللە ، كۇلۇب ۋە رېستوراننى ئېلىپ كەتتى. ۋە مەن ۋە جەمئىيەتنىڭ ھەقىقىي ئەزالىرىدىن كەلگەن ئۆي جاھازلىرى ۋە قارشى تۇرغۇچىلارغا تاپشۇرۇپ بەردى. رەھىمسىز ۋە پۇلنى ياخشى كۆرىدىغان باي سودىگەر جەۋاد رامېزانى ئەپەندى ئۇ خام گۆشسىزلىكنىڭ ئىنتايىن ئاددىي ۋە ئېسىل پەلسەپەسىنىڭ چوڭقۇر مەنىسىنى چۈشەنەلمىدى ، مېنىڭچە ئۇ ئىلىم-پەن ئارقىلىق مەنزىلگە بالدۇرراق يېتىمەن دەپ ئويلىدى. ئۇ ئۆزىنىڭ پىكىرىگە بەك ئىشىنىپ ، ئۆزىگە بەك ئىشىنىدىغان بولغاچقا ، مېنى كۇلۇبتىن قوغلاپ چىقىرىش ئۈچۈن بىرەر ئىش قىلىشنى قارار قىلدى ۋە ئۆزىنى مېنىڭ ئورنۇمغا ۋە ئىلمىي پەلسەپىسىنى تەبىئەت قانۇنىنىڭ ئورنىغا قويدى. ئۇلار دوكتور مەجدىنىڭ «يېيىش ۋە گۈزەل بولۇش» كىتابىنى خام يېيىش كىتابىنىڭ ئورنىغا قويۇپ ، دوختۇرلارنىڭ ياردىمى بىلەن كۇلۇبنى ئىگىلىدى. بۇ خەتەرلىك نىشاننى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ، ئۇ نەچچە يۈزلىگەن قانۇنغا خىلاپلىق قىلىش ، قانۇنغا خىلاپلىق قىلىش ، يالغان سۆزلەش ، تەھدىت سېلىش ، مەجبۇرلاش ، سەھنىلەشتۈرۈش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىشى كېرەك ئىدى. .

خام يېمەكلىك يېيىش ئارقىلىق ئېغىر بۆرەك كېسەللىكىدىن قۇتۇلغان 28ياشلىق دېھقانچىلىق ئىنژېنېرى ماھتابى ئەپەندى كۇلۇبنى بىر نەچچە ئاي رېمونت قىلىشقا ياردەم بەردى. ئۇ تالانتلىق ياش بولۇپ ، ئېپتىخارلانغان ھالدا كۇلۇبنىڭ بارلىق سىم ، سۇ تۇرۇبىسى ، رەسىم ۋە ياغاچچىلىق ئىشلىرىنى قىلغان.

سافەرزادە ئەپەندى. ئاندىن ئۇ پۈتۈن كۇلۇب ۋە رېستوراننى ئالتە ئاي باشقۇردى. ئۇ خام سالاتنىڭ تەييارلىقىنى تەتقىق قىلىپ ، «خام گۆشسىز يېمەكلىكلەر ، ئىنسانلارنىڭ بىردىنبىر يېمەكلىكى» ناملىق كىتاب يازغان.
مەھتابى ئەپەندى جەمئىيەت ئۈچۈن دېھقانچىلىق شىركىتى قۇرماقچى بولغان ، ئەمما مۇۋاپىق يەر تېپىلمىغاچقا ، ئۇنىڭ پىلانى تاماملانمىغان. ماھتابى ئەپەندى ئۇنچە باي ئەمەس ، ئەگەر بىز ئۇنىڭغا كۇلۇبنى باشقۇرۇش ئۈچۈن ئازراق ئىش ھەققى بەرگەن ۋە ئۇنى ساقلاپ قالغان بولساق ، كۇلۇبىمىز بۇ ئېچىنىشلىق ئەھۋالغا چۈشۈپ قالمىغان بولاتتى ، ئەمما رامپزانى ئەپەندى بەك پاراكەندىچىلىككە ئۇچرىدى ، ئۇ بىزدىن قېچىپ كەتتى. ھەممە دوستلىرىغا: «مەن بارىمەن ، پىشۇرۇپ يەيمەن» دېدى. ئۇمۇ شۇنداق قىلدى. ئۇ خوررامشاھرغا بېرىپ ، كېشاۋارزى بانكىسىغا خىزمەتكە چۈشتى ، ئۆيىدىن ، دوستلىرىدىن ۋە كىشلەردىن يىراقلاشتى ، يالغۇز قالدى ، تاماق ئېتىپ بەردى ، نەتىجىدە ئۇنىڭ بۆرەك كېسىلى قايتا پەيدا بولۇپ ئۇنى ئۆلتۈردى.

مانۇچېھر سافاررزادە ئەپەندى كۇلۇب ئۈچۈن جاپالىق ئىشلىدى ۋە ياردەم قىلدى ، ئەمما ئۇ خام گۆشسىزلىكنىڭ چوڭقۇر پەلسەپىسىنى ھەممىدىن ياخشى چۈشىنىپ ۋە ئۇنى ئىزچىل قوغدايدىغان بولغاچقا ، رامپزانى ئەپەندىنىڭ ئۇنىڭغا دۈشمەن دەپ قارىغانلىقى ئۈچۈن. مۇدىرىيەت تارقاقلاشتۇرۇلدى. سافاررزادە ئەپەندى شىرازغا ، ئەبۇلفازل سادارات ئەپەندى جاھرومغا باردى.

رامپزانى بىلەن كەيھانى ئەپەندى قالدى ، ئەبۇلفازل كەيھانى ئەپەندى مۇھىم ئادەم ئەمەس ، ئۇ رامپزانى ئەپەندىنىڭ تۇغقىنى ۋە ئۇنىڭ سادىق دوستى.
مەن بۇ ۋاقىتتا ئۈچ-تۆت قېتىم چەتئەلگە ساياھەتكە باردىم ، خام گۆشسىز ھايۋانلار مېنى دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا تەكلىپ قىلىدۇ ، ئۇلار مېنى كۆرگۈسى كېلىدۇ ، مەن بەزىدە ئۇلارنى كۆرگىلى بارىمەن. بۇ خىل ئەھۋال ئاستىدا ، رامپزانى ئەپەندى ئوت كەتكەن قۇرۇقنى كۆرۈپ ، مۇستەبىتلىكنى باشلىدى. بىزدە تەجرىبىلىك قانۇنشۇناسلار تۈزگەن ئاساسىي قانۇن بار ، ئۇلار ھەممە نەرسىنى ئالدىن كۆرۈپ ، ھوقۇققا دەخلى-تەرۇز قىلدى. ئەمما رامپزانى ئەپەندى بۇ قانۇننى بىلمەيدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئارزۇسى قانۇن.

21- ، 18-ۋە 29-ماددىلارغا ئاساسەن ، رامپزانى ئەپەندى ۋە ئەپەندىلەر
كايانى قانۇنلۇق ھالدا جەمئىيەتتىن قوغلاندى ، ئۇلارنىڭ ماڭا قىلغان ھەر بىر ھەرىكىتى قانۇنسىز ۋە مەجبۇرلاش ئىدى. ئەگەر مەن خالىسام ، ھوقۇقىمنى ۋاقتىدا ئىشلىتىپ ، ئۇلارنى ئېلىۋېتىپ ، جەمئىيەتنىڭ باشقۇرۇشىنى ئۆتكۈزۈۋالغان بولاتتىم ، ئەمما قارىماققا غەلىتە تۇيۇلىسمۇ ، مەن رامپزانى ئەپەندىنىڭ ئاكتىپ ۋە ھەرىكەتچان روھىغا ئالاھىدە قىزىقىپ قالدىم. ئۇنىڭ ئاكتىپ ۋە جەمئىيەتكە ياردەم بەرگەنلىكى. ئۇ بىغىدا سۆھبەت يىغىنى ئۇيۇشتۇرغان. ئۇنى خاپا قىلغۇم يوق. مەن ئۇنىڭ خاتالىقىنى قوبۇل قىلىپ ، بىزگە قايتىپ كېلىشىنى ھەر ۋاقىت ساقلاپ تۇراتتىم.

بەلكىم ئۇ مېنى مەسخىرە قىلغان ۋە ئۆزىنى ئەقىللىق دەپ قارىغان بولۇشى مۇمكىن ، چۈنكى ئۇ تېببىي ئىلمنى قوبۇل قىلىدۇ ، ئەمما مەن ئۇنداق قىلمايمەن. ئۇ: «ئادەم چوقۇم ھەر خىل ۋاستىلەرنى قوللىنىشى ۋە كۆرەش قىلىشنى پىلانلىشى كېرەك» دېدى. رامېزانى ئەپەندى دوستلىرى ۋە ساۋاقداشلىرىدىن موستانى ئەپەندىنى كىتابچى قىلىپ تەيىنلىدى ، ئۇ رېستوران ، ئىشخانا ۋە ئەزالىق سېتىشتىن يىغىلغان پۇللارنىڭ ھەممىسىنى بانكىغا ئېلىپ ، رامېزانى ئەپەندىنىڭ شەخسىي ھېساباتىغا تۆكتى. رامېزانى ئەپەندى بۇ پۇل بىلەن نېمە قىلىدۇ؟ ھېچكىم بىلمەيدۇ ۋە ھېچكىمگە جاۋاب بەرمەيدۇ. رامېزانى ئەپەندى تامغا باسقان. يەكشەنبە ۋە سەيشەنبە كۈنلىرى 16:00 دىن 20:00 گىچە ، پەيشەنبە كۈنى 13:00 دىن 15:00 گىچە لېكسىيە ۋە بىمارلار دوختۇر ئوزۇقلۇقشۇناسلار تەرىپىدىن ھەقسىز تەكشۈرۈلدى. ئۇ بۇ تامغىنى مەن ئۆز خىراجىتىم بىلەن بېسىپ چىقارغان تەشۋىقات ۋاراقچىسىغا قويىدۇ ، چۈنكى رامېزانى ئەپەندى ئېلانغا پۇل خەجلىمەيدۇ. داۋالاش سىستېمىسى مېنىڭ داۋالاش خىزمىتىگە ئارىلىشىۋاتقانلىقىمدىن ئاغرىنىدى ، ھازىر رامېزانى ئەپەندى بۇ ئىشنى قىلىۋاتىدۇ.

ئۇلار كۇلۇبتا بىر مەزگىل يىگىنە سانجىپ داۋالاشنى باشلىدى. تام ، قۇلاق ، بۇرۇن ، كالپۇك ، پېشانە ، قول ۋە تىزغا جىمجىت ھەيكەللەردەك تىكىلگەن ئاياللار ، باللار ، قېرىلار ۋە ياشلار! ئۇلار كېسەللىكنىڭ يىڭنىنىڭ ئۇچىدىن سەكرەپ ئۇلارنى قۇتۇلدۇرۇشنى ساقلاۋاتاتتى!

پىشۇرۇلغان كىشلەرنىڭ نادانلىقى قانداق قىزىقارلىق كۆرۈنۈشلەرنى پەيدا قىلمايدۇ؟ دوكتور ناۋاب كۇلۇبنىڭ باياناتچىسى ئارقىلىق نۇتۇق سۆزلەپ ، ئۆزىنىڭ خوۋاننىسيانىنىڭ پىكرىگە قوشۇلمايدىغانلىقىنى ئېلان قىلدى. بەك ياخشى ، ناۋاب ئەپەندى ، ئەگەر مېنىڭ پەلسەپەمگە قوشۇلمىسىڭىز ، بۇ كۇلۇبتا نېمە قىلىسىز؟ دۇنيادا مىليونلىغان كىشلەر خام گۆشسىزلىك پەلسەپىسىگە قارشى تۇرىدۇ ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئۆز كۇلۇبىمىزغا كىرىپ بىزگە قارشى سۆز قىلىش ھوقۇقى بارمۇ؟ مەن ئەزالارغا خەۋەر قىلىش ئۈچۈن بۇ تەرەققىياتلار ھەققىدە ئۇقتۇرۇش چىقارغىنىمدا ، بۇ رامېزانى ئەپەندىنىڭ غەزىپىنى كەلتۈردى. ئۇ ھويلىنىڭ ئىشىكىدىكى قۇلۇپنى ئۆزگەرتتى ، مەن ئۆزۈمنى گۆرجەك قىلىپ گۈل تىكىپ بەردىم ، شۇنداق قىلىپ ھويلىغا كىرەلمەيمەن. ئىشخانامنىڭ ئىشكى قۇلۇپلاندى ، كارىدوردىن ئىشخانامغا يېڭى ئىشىك ئېچىشىم كېرەك ئىدى. كارىدوردىن كۇلۇبنىڭ كىرىش ئىشىكىمۇ كەينىدىن قۇلۇپلانغان.

يېڭى مۇدىرىيەت سايلايدىغان ۋاقىت كەلدى. -دەپ سورىدى رامېزانى ئەپەندى

بەزى كىشلەر تەكلىپنامىنى تەييارلايدۇ. تەكلىپنامە يېزىلغان ۋە كونۋېرتقا قويۇلغان. رامېزانى ئەپەندى بۇ كونۋېرتلارنى ئۆيىگە ئېلىپ بېرىپ تامغا باسقان ۋە چاپلىغان ، ئەمما ھېچقايسىسى يوللانمىغان ، شۇڭا ھېچكىم يوق

جامائەتچىلىك ئەزالىرى يېڭى مۇدىرىيەتنىڭ سايلانغانلىقىنى بىلدى. بۇ كۈنلەردە ، رامىزانى ئەپەندى ئەزالارنىڭ بارلىق ھۆججەتلىرىنى يىغىپ ئۆيىگە ئېلىپ كەتتى. ئۇ مۇستامان ئەپەندىنى ھېچكىمنى ئەزا سۈپىتىدە قوبۇل قىلماسلىققا بۇيرۇغان. بۇ بىر چوڭ جىنايەت. بەزىلەر رامىزانى ئەپەندىدىن مەلۇم بىر ئەپەندىنىڭ ئەزا بولغۇسى بارلىقىنى سورىدى ، نېمىشقا قوبۇل قىلمىدىڭىز؟ ئۇ جاۋاب بېرىپ: «مەن ئۇنىڭ تاشقى قىياپىتىنى ياقتۇرمىدىم» دېدى. دۇنيادىكى ھېچقانداق مۇستەبىت بۇنداق قوپال جاۋاب بېرىشنى خالىمايدۇ. رامىزانى ئەپەندى ئۆيىدە ، دوستلىرى ، تونۇشلىرى ، قوشنىلىرى ، تۇغقانلىرى ۋە باشقا كىشىلەرنى يىغىلىشقا تەكلىپ قىلدى ۋە ئۇلارنىڭ ھەر بىرىگە ئەزالىق كارتىسى بەردى ، شۇنداق بولغاندا ئۇلار كۇلۇبقا كىرەلەيدۇ ۋە سايلام كۈنى ئۇنىڭغا بېلەت تاشلايدۇ.

سايلامنىڭ بېكىتىلگەن كۈنى ، رامىزانى ئەپەندى كۇلۇبقا كىردۇ
بىر تۈركۈم ساختا خام يېپىش ئالدامچىلىرى ۋە يېڭى ئاساسىي قانۇننىڭ تېكىستى ، يېڭى ئىسمى ، يېڭى مەركىزى ۋە يېڭى پەلسەپە بىلەن ، رامىزانى ئەپەندىنىڭ ئۆيىدە پەقەت بىرلا «مەخپىي» بېلەت بىلەن ماقۇللانغان . ئۇ ئۆزى تاللىغان «مەخپىي» بېلەت تاشلاش ئارقىلىق بىر تۈركۈم دوختۇرلار ۋە باشقىلارنى تونۇشتۇردى ۋە: «كىم قوشۇلسا ، قولىنى كۆتۈرۈڭ» دېدى. بىر نەچچە يالانما ئەسكەر ھەيران بولۇپ قول كۆتۈردى ۋە ئەپەندى.

رامىزانى: «تەستىقلاندى» دەپ جاكارلىدى. كۇلۇبنىڭ بىر قانچە ھەقىقىي ئەزالىرى نامايىش قىلدى. مەن ئۆيۈمدىن كۇلۇبقا كىردىم ۋە رامىزانى ئەپەندىنىڭ ئۇزۇندىن بۇيان جەمئىيەتكە ئەزا بولۇش رەت قىلىنغانلىقىنى ، شۇڭا ئۇنىڭ سايلاش ، تاللاش ۋە تاللاش ھوقۇقىنىڭ يوقلىقىنى ئېلان قىلدىم. بۇ سايلام قانۇنسىز ۋە ساختا. رامىزانى ئەپەندى بۇ سايلامنى تىزىمغا ئالدۇردى ، بىز قارشىلىق بىلدۈرمىدۇق ، چۈنكى بۇ يېڭى جەمئىيەت بىزنىڭ بىلەن مۇناسىۋىتى يوق. بۇ يېڭى ئىسىم ، يېڭى مەقسەت ، يېڭى ئورۇن ، يېڭى ئاساسىي قانۇن ، يېڭى كىتاب ، يېڭى قۇرغۇچى ۋە شۇجى بىلەن يېڭى مەھەللە. ھەممە ئادەم ئۆزى ئۈچۈن نىشان تاللاش ، ئەتراپىغا ئوخشاش پىكىردىكى بىر قانچە ئادەمنى يىغىش ، جەمئىيەت قۇرۇش ۋە ئۇنى تىزىملاش ئەركىن. ئەمما تارىختا قانۇنسىز بىر گۇرۇپپىنىڭ رەقىبلىرىنىڭ نوپۇسىغا كىرىدىغانلىقى ، ئۆزى ئۈچۈن ساختا سايلام تەشكىللەيدىغانلىقى ، جەمئىيەتنىڭ ئاساسلىق قۇرغۇچىلىرىنى ئېلىپ تاشلايدىغانلىقى ۋە ئەسلىدىكى ئاھالىلەرنىڭ بارلىق مال-مۈلۈكلىرىنى تارتىۋالغانلىقى كۆرۈلمىگەن. بۇ خۇددى دۈشمەن بىر شەھەرنى قورشىۋالسا ، شەھەردىكى بىر قانچە ئاھالە دەرۋازىنى ئېچىپ شەھەرنى دۈشمەنگە تاپشۇرۇپ بەرگەنگە ئوخشايدۇ. خام يېپىش جەمئىيىتى دوختۇرلارنىڭ خاتا پائالىيىتىگە قارشى. ئاساسىي قانۇننىڭ 17- ماددىسىدا مۇنداق دېيىلگەن: «ھەقىقىي خام گۆشسىز ھايۋان

كېسەل بولۇپ قالىدۇ ، داۋالاش ۋە تەرتىپكە موھتاج ئەمەس .«
هادىسە ۋە هادىسىگە قارىتا ، بىز ئانتىبىئوتىكسىز ، قان زەردابىسىز ۋە هايۋانات ئاقسىلىسىز
مەشغۇلات قىلىدىغان خام گۆش دوختۇرنى تەربىيەلەيمىز.

ئۇلار ماڭا «نېمىشقا خام دوختۇرلار بىلەن قوشۇلمايسىز؟
تاماق يەيدىغانلار ۋە خام يېمەكلىك توغرىسىدا پاراڭلىشىدىغانلارمۇ؟

دوكتور راشىننىڭ (يېڭى مۇدىرىيەت ئەزالىرىنىڭ بىرى) نىڭ تاشقى قىياپىتى ۋە تاشقى قىياپىتىدىن قارىغاندا ، ئۇنىڭ خام گۆشسىز گۆش ئەمەسلىكىنى چۈشىنىشكە بولىدۇ. بۇ دوختۇرلار خام يېمەكلىك كۇلۇبىنى ئېلان مەركىزىگە ئايلاندۇرۇپ ، خېرىدارلارنى ئىشخانىسىغا يىغىپ داڭق قازاندى. دوكتور ناۋاب مۇدىرىيەتنىڭ رەئىسى بولدى ، ئۇنىڭ پرېزىدېنتلىقى قانداق بولىدۇ؟ ئۇ پەقەت ھەپتىدە بىر سائەت ئاقسىل ۋە ۋىتامىن توغرىسىدا سۆزلەيدۇ ، شۇنداقمۇ؟ پرېزىدېنت كۇلۇبنىڭ ئىشلىرىغا رىياسەتچىلىك قىلىشى كېرەك.

مەن دوكتور مەجدى ، دوكتور ناۋاب ، دوكتور راشتى ۋە باشقا هەيئەتلەرنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى ئويلايمەن
رامېزانى ئەپەندى تاللىغان ئەزالار ، مېنىڭ پەلسەپەمگە قارشى قانچىلىك بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ئۇلار بۇ نومۇسسىز سەھنىدە بۇ ساختا سايلامغا قاتنىششقا ۋە ئىتتىپاقنىڭ قۇرغۇچىسى ۋە دائىمىي كاتىپى خوۋاننسىيانى ئېلىپ تاشلاشقا قانداق قوشۇلدى؟ ئۇلار قۇرغۇچىلارنىڭ ئورنىنى ئالدى ، ئۇلار مەن قۇرغان ۋە باشقۇرغان كۇلۇبنى ئالتە يىل قولۇمدىن ئېلىپ كەتتى ، ئۇلار بارلىق ئۆسكۈنىلىرى ۋە ئەسلىھەلىرى بىلەن كۇلۇبنى زورلۇق بىلەن ئىگىلىدى. جەمئىيىتىمىز «ئىلمىي» دەرسلەرگە موھتاج ئەمەس. بىز تەبىئەتنىڭ «پىشۇرغان نەرسىلەرنى يېمەك ، هايۋانلارنى يېمەك ، خام گۆشسىز يېمەكلىكلەرنى ئۆزگەرتمىز خالىغانچە يېمەك» دېگەن بۇيرۇقنى قوبۇل قىلغىنىمىزدا. باشقا گەپلەرنى ئاڭلىشىمىزنىڭ هاجىتى يوق.

رامېزانى ئەپەندى ئۆزىنى ئالىم دەپ تەسەۋۋۇر قىلىدۇ. خام يېگۈچىلەر مېنى ئورنۇۋېلىپ سوئال سورىغاندا ، رامېزانى ئەپەندى سۆھبەتكە كىرىپ گلۇكوزا ۋە گلۇكوگېن ھەققىدە پاراڭلىشىدۇ. بىر كۈنى ، تالاش-تارتىش جەريانىدا ، كەيهانى ئەپەندى ماڭا تىللاشقا باشلىدى. ئۇ قولىنى كۆتۈرۈپ بەش-ئالتە قېتىم ۋارقىراپ: «ئەرمېنىيە ، ئەرمېنىيە ، ئەرمېنىيە» دېدى. ئەرمېنىيە بىر خىل لەنەتتەك! مەن ئەرمەن بولغانلىقىمدىن پەخىرلىنىمەن ، ئارىيان بولغانلىقىمدىن ۋە پېرسىيەدە ياشايدىغانلىقىمدىن پەخىرلىنىمەن. ئەرمەنلەر ئەزەلدىن پارس يۇرتداشلىرىنىڭ ناچار مۇئامىلىسىگە ئۇچرىمىغان ۋە ئۇلارنىڭ ھۆرمىتىدىن ئىزچىل بەھرىمەن بولۇپ كەلگەن. مىللەتلەر ئارىسىدا ئۆچمەنلىك پەيدا قىلىش ئەڭ ناچار ئىشلارنىڭ بىرى. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش

بىر كۈنى مۇدىرىيەت يىغىنىدا ، تالاش-تارتىش جەريانىدا ، دوكتور كار بىر دەم تىنچلىقنى يوقىتىپ ، ھاياتىمدا كۆچىدىكى كىشىلەرنىڭ ئاغزىدىن ئاڭلىغانلىقىمغا قەسەم قىلىشقا باشلىدى. مەن ئۇن-تىنسىز ئولتۇراتتىم ، بۇ ھۆرمەتكە سازاۋەر كىشىنىڭ قانداق قىلىپ ئۆزىنى يوقىتىپ قويغانلىقىنى ۋە نېمە دەۋاتقانلىقىنى چۈشەنمەي ھەيران قالدىم. ئۇ قوللىرىنى ئۈستەلگە ئۇرۇپ: «ئۈستۈنكى قەۋەتكە چىقىپ ھۇجرىڭىزدا ئولتۇرۇڭ ، بۇ بىزنىڭ ئەمەس ، بىزنىڭكى» دېدى. چۈنكى ئالدىنقى ۋاقىتلاردا ئۇ ئۆزىنىڭ قىلمىشىغا پۇشايمان قىلىپ مېنى قۇچاقلىدى ، مېنى سۆيدى ۋە كەچۈرۈم سورىدى ، مەن ئۇنى كەچۈردۈم. ئەمما ئىككىنچى قېتىم ئۇ پوتونلەي چېكىنىپ چىقتى. بىز ئۇنى ئازادانلو ئەپەندى بىلەن بىللە مۇدىرىيەتتىنلا ئەمەس ، بەلكى جەمئىيەتنىڭ ئەزالىقىدىنمۇ قوغلاپ چىقىرىشىمىز كېرەك.

مېنى بىزار قىلىش ئۈچۈن ، رامىزانى ئەپەندى بەش ئىجارە ھەققىمنى تۆلىمىدى
ئاي. بىر كۈنى ئۇ كۇلۇبقا ساراڭ بولۇپ كەتتى ۋە مېنىڭ بىر نەچچە ئادەم بىلەن خام يېيىش توغرىسىدا پاراڭلىشىۋاتقانلىقىمنى كۆرۈپ ، «بۇ يەردىن چىق» دەپ توۋلىدى.
ئاندىن ئۇ ئەمدىلا تەكلىپ قىلغان ئىشچىغا: «بۇنى تاشلا» دېدى. بۇ ئىشچىمۇ مېنى ئىتتىرىپ كىرىش ئېغىزىنىڭ پەلەمپەيسىدىن تاشلىۋەتتى ، مەن يەرگە يىقىلدىم ، بېشىم موتىسكلىتنى سوقۇۋېتىپ يارىلاندىم. ئەگەر مەن خام يېمەكلىكچى بولمىغان بولسام ، سەكتە بولۇپ قالغان بولاتتىم. بىز ساقچىخانىغا باردۇق ۋە ئۇ يەردىن تېببىي تەكشۈرگۈچىگە باردۇق ، بۇ ئىشچى ئۆزىنى ئاقلىماقچى بولدى ۋە يۇقىرى ئاۋازدا: «ئاتېروف ئۈستەلگە تەگسىڭىز ئورۇۋالايسىز» دەيدۇ. ئۇ خام يېيىشتىن نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئۆگەنگەن! رامىزانى ئەپەندىمۇ تەكشۈرگۈچىگە بەزى قەغەزلەرنى كۆرسەتمەكچى بولغان ، ئەمما تەكشۈرگۈچى ئۇلارنى كەينىگە سۈرگەن. ئەلۋەتتە ، ئەپەندى.

رامىزانى ئۆزىنىڭ داڭلىق ئاساسىي قانۇنىنى كۆرسىتىپ ، ئۇنىڭ جەمئىيەتنىڭ كاتىپى ئىكەنلىكىنى ، مەن ئاۋارىچىلىك تۇغدۇرغۇچى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىماقچى بولدى. مەن بۇ يەردە نېمە قىلالايمەن؟ مەن كەچۈرۈم قىلدىم ۋە چىقتىم. بۇ كومېدىيە ياكى پاجىئەنىڭ ئەڭ ئاخىرقى كۆرۈنۈشىمۇ؟ بىلمەيمەن. رامىزانى ئەپەندى جاۋاب بېرىشى كېرەك. ئۇ مېنى پىرسىيەدىن يالىڭاچ قېچىشقا مەجبۇرلايدىغان بىرەر ئىش قىلىدىغانلىقى توغرىسىدا ماڭا كۆپ قېتىم تەھدىت سالغان! بەلكىم ئۇ ئۇنىڭ ئادىتى بولۇشى مۇمكىن ، چۈنكى ئۇ مېنىڭ ھاياتىمنى پەلسەپەگە قەرزدار. بۇمۇ بىر خىل مىننەتدارلىق بايرىمى. ئۇلار ئۇنىڭدىن: «ئۇنداقتا ئاتېروف نەدە؟» دەپ سورىغاندا. ئۇ: «ئۇ ئىلىم-پەنگە قارشى» دېدى. بۇ يەردە مەن ھاياتىمغا ۋە مال-مۈلۈككە زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىنى (ياكى ئوخشاش سىگنىپ كىرگەن ۋاكالەتچى) دەپ جاكارلايمەن.

شەخسىيەتچىلىك ۋە ئەقىلسىز ئۆچمەنلىك بەزى كىشىلەرنى مېنىڭ بارلىق ئەزالارنىڭ ئىسمىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان تېلېفون كىتابىمغا يەتكۈزىدۇ

تىزىمغا ئالدۇرۇلدى ۋە ئىنگلىزچە خەتلەر بىلەن تولغان ئىككى ھۆججەت قىسقۇچ (تەخمىنەن مىڭ) ئىشخانامدا يوقاپ كەتتى. مەن بۇ سەت ۋە لاياقەتسىز ھەرىكەتنىڭ كىمنىڭ خىزمىتى بولۇشى مۇمكىنلىكىنى دەپ بېرەلمەيمەن ، ئەمما مەن شۇنى بىلىمەنكى ، بۇ خام گۆشسىزلىكنىڭ ئەگەشكۈچىلىرى بىلەن ئالاقە ئورنىتىپ ، ئۇلارنى خورلاشنى خالايدىغان كىشىنىڭ ئىشى. ئۇلارنى ئوغرىلىغان كىشىنىڭ ئاشكارا ئىشلىتەلمەيدىغانلىقى ئېنىق. كىم بۇنى قىلغان بولسا ، ئۇنى نادانلىقتىن قىلغان. كەچۈرۈم قىلىمەن ۋە تەلەپ قىلىمەنكى ، ئەگەر ئۇ كۆڭلىدە ئازراق ئىنسانىيەت ھېس قىلسا ، ئۇلاردىن ئۇنىڭ مەنىسىنى ئالغاندىن كېيىن ، بۇ خەتلەرنى ماڭا قايتۇرۇڭ. چۈنكى بۇ خەتلەر مەن ئۈچۈن ۋە كەلگۈسىدىكى خام گۆشسىزلىك تارىخى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم ۋە قىممەتلىك بولىدۇ.

ھازىر مەن كۈلۈبقا بارمىغاچقا ، داۋالانغان كىشىلەر داچىمنىڭ ئىككىنچى قەۋىتىگە كېلىپ مىننەتدارلىق بىلدۈردى ۋە ئۇچۇرغا ئېرىشىدۇ ۋە كىتاب سېتىۋالىدۇ. بىز خام يېمەكلىك كىتابىغا يېزىلغان پەلسەپە بىلەن مەھەللە قۇردۇق. بۇ كىتابنى قوبۇل قىلمىغان ئادەم بۇ جەمئىيەتنىڭ ئەزاسى بولالمايدۇ. خام گۆشسىزلەر جەمئىيىتىگە ئەزا بولماقچى بولغان دوختۇرلار ئىشخانىلىرىنى تاقاپ ، بىمارلارغا رېتسېپ ياكى زەھەرلىك چېكىملىك يازماسلىقى كېرەك ، ئەمما ئۇلار زادى دوختۇر ، ئۇلار خاتا بىلىمدىن پۈتۈنلەي ۋاز كەچمەيدۇ ، ئەگەر شۇنداق قىلسا ، ئۇلاردا ھېچ ئىش يوق قىل ۋە دەيدىغان گېپىڭ يوق. ئۇلار كۈلۈبىمىزدا ۋىتامىن ، ئاقسىل ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەققىدە دەرس سۆزلەيدۇ. بۇ سۆزلەر پەقەت قۇرۇق گەپ ، ئەپسانىلەر ، خىيال ۋە توقۇلمىلار. باشتا ئۇلار ھەپتىدە ئۈچ قېتىم ، كېيىن ھەپتىدە بىر كۈن ، پەقەت بىر سائەت دەرس سۆزلىدى. ئۇزۇن ئۆتمەي كىشىلەر بۇ سۆزلەرنى ئاڭلاشتىن زېرىكىدۇ ، ئۇلار سۆز تۈگەيدۇ ، ئۇلار بۇنىڭدىن كېيىن نېمە قىلماقچى؟ ئۇلار كىشىلەرنى قانچىلىك ئالدايدۇ؟

نېمىلا دېگەنبىلەن ، ئەگەر بىر كۈنى ، رامېزانى ئۆگىنىشنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ ، خاتالىقىنى قوبۇل قىلسا ، تېببىي ئىلىمدىن ۋاز كېچىپ ، تەبىئەتكە قايتىپ تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتىگە بويسۇنسا ، بىز ئۇنى قوبۇل قىلىشقا ئوچۇق ، ماڭا قانداق جاپا-مۇشەققەتلەرنى ئېلىپ كەلگەنلىكىنى نەزەردىن ساقىت قىلىمەن. ھەقىقىي خام گۆشخور ھايۋانلارنىڭ ئەخلاقىدا ئۆچمەنلىك يوق ، بىز كەچۈرۈم قىلغۇچى.

ئاستری خانم یپتم بالىلاردىن كەلگەن بىر تۆركۈم خام گۆشسىز بالىلار بىلەن



ئاۋىستىرالىيەدىكى نەنسى ئاننا زابلېر بالىلار باغچىسىدىكى بىر تۆركۈم خام گۆشسىز بالىلار



ئارشاۋىر تێر خوۋاننسيان



هەقىقىي ئىنسانىنىڭ مىسالى ، كېسەللىك ، نامراتلىق ، ئاچارچىلىق ، ئۇرۇش ۋە قاتىللىق بولمىغان يېڭى دۇنيانىڭ تەشەببۇسچىسى ،
-20ئەسىردىكى پۈتۈنلەي خام گۆشسىز ھايۋاننىڭ مىسالى ، ئاناھىت ، -20
ئاتېروفنىڭ بىر ياشلىق قىزى ، ئۇ ئەزەلدىن بىر پارچە قورۇما قورۇپ باقمىغان ، ئەزەلدىن دورا ياكى ۋاكسىنىمۇ ئىچمىگەن.



15یاشلیق ئاناخت (رەڤلیك رەسم)

10ياشلىق ئاناخت (رەڭلىك رەسىم)

لوگو
Tehran Raw-
يېپىش جەمئىيتى



ئاپتورنىڭ
ئىمزاسى

تېهران 1976 -

ئارشاۋىر تېر خوۋانىسيان ، تېهران شەھىرى ، كارىم خان بىلۆد ، ساناي

كوچىسى ، ساناي -2 ، SQنومۇر.

ئېيتقىن: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

خام ۋېگانزم ، تەدرىجى تەرەققىيات ئارقىلىق ئىنقىلاب